

”On jotain missä purkaa omaa oloa ja saada vahvistusta itsetuntoon”

Kehittämisisideoita nuorten osallistumiselle tukijoukkoryhmään

Heini Lehtosaari

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan ko.

Syksy 2013



Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Tekijä tai tekijät Heini Lehtosaari	Ryhmätunnus tai aloitusvuosi LOTmomu12
Raportin nimi <p>”On jotain missä purkaa omaa oloa ja saada vahvistusta itsetuntoon”</p> <p>Kehittämisisideoita nuorten osallistumiselle tukijoukkoryhmään</p>	Sivu- ja liitesivumäärä 44 + 4
Opettajat tai ohjaajat Sanna Vuorio	
<p>Työn aiheena oli erityistä tukea tarvitsevien nuorten tukeminen liikuntaryhmän avulla. Tavoitteena työssä oli selvittää, miten nuoria saadaan osallistumaan ryhmään, jonka avulla nuori voi parantaa elämänlaatuaan. Työ tuotti kehittämisohdotuksia Oulun Kampipailuklubille, missä tukijoukkoprojekti tällä hetkellä toteutetaan.</p> <p>Kohderyhmänä työssä olivat Oulun kampipailuklubin järjestämän tukijoukkoryhmän nuoret. Projekti alkoi kesällä 2013 ja ryhmässä oli vain neljä nuorta mukana. Haastattelun työssäni näitä nuoria heidän omista kokemuksistaan ryhmässä ja pyrin saamaan ideoita siihen, miten muita nuoria saataisiin paremmin ryhmään mukaan. Nuorten vastauksen lisäksi keskustelin aiheesta tukijoukkoryhmän vetäjän kanssa sekä lastensuojelun ohjaajan kanssa ja sain heidän mielipiteitään mukaan.</p> <p>Kehittämisohdotuksia koottiin nuorten haastatteluiden pohjalta sekä lastensuojelun ohjaajan ja tukijoukkojen ohjaajan kanssa käydyn analyysin ja pohdinnan perusteella. Kehittämisideat ovat käyttökelpoisia ja niitä on helppo viedä eteenpäin. Suurimmiksi kehittämisideoiksi nousivat lajin parempi tutuksi tuominen, nuorten helpompi lähestyminen esimerkiksi tutustumiskäyntien muodossa sekä tukijoukkoryhmästä tiedottaminen hyvissä ajoin nimenomaan paikoissa, missä nuoret liikkuvat suurimman osan ajastaan, kuten kouluissa. Lajista sekä tukijoukkotoiminnasta päätettiin tehdä hyvä tiedote jaettavaksi kouluihin, jotta opettajat, koulukuraattorit tai muut toimijat osaavat suositella ryhmää nuorille.</p> <p>Nuorille projektista on ollut paljon iloa ja apua elämään. Nuoret kokevat, että ryhmä olisi hyödyllinen muillekin erityistä tukea tarvitseville nuorille.</p>	
Asiasanat Liikunta, nuoret, fyysinen aktiivisuus, hyvinvointi, osallistuminen	

Degree programme in Sports and Leisure Managements

Authors Heini Lehtosaari	Group or year of entry LOTmomu12
The title of thesis ‘There is a place where I can unload my feelings and where from gain better self-esteem.’ Development ideas for participating in a support group	Number of report pages and attachment pages 44+4
Advisor Sanna Vuorio	
<p>The purpose of this thesis was to find ways to supports young people who needs special care of their lives by exercise group named <i>Tukijoukot</i>. The aim was to find out how young people can take part in a social programme that helps them to improve their quality of life.</p> <p>The target group in this work were 14-20-years-old young people from Oulu who participated in <i>Tukijoukot</i> social program. The project began in the summer of 2013 when the group had only four young people involved. Young people were interviewed for the thesis on their own experiences with the group. Replaying in addition to the questionnaires young people also had discussions with a leader of <i>Tukijoukot</i>, as well as the leader of child protection.</p> <p>Development proposals were based on interviews with participants and child protection supervisor as well as instructor of <i>Tukijoukot</i>. New ideas are useful, and they are easy to put in action. Biggest development idea was increasing knowledge on the sport among young people and for example free visits in the academy and trainings. Also giving information about the program precisely in the places where young people spend most of their time, such as schools, was considered good practice. It was decided to make a decent information poster about the sport and the program for distribution to schools. That is so that teachers, school social workers or other professionals are able to recommend this program to young people.</p> <p>For young people the project has been a lot of fun, and it has been helping their lives. Young people feel that the <i>Tukijoukot</i> program would be helpful for other young people who need special support too. On the young people's responses it could be found out that the school would be the best place of giving information about this program. It will also be a good way to make young people aware of the available opportunity.</p>	
Key words Exercise, young people, physical activity, wellbeing, participate	

Sisällys

Tiivistelmä

Abstract

1 Johdanto	1
2 Nuori tukijoukoissa.....	4
2.1 Tukijoukko projekti- tukea tarvitseva nuori.....	4
2.2 Nuoruus elämänvaiheena.....	5
2.3 Nuorten motivointi liikuntakäyttämisen teorioiden valossa.....	7
3 Terveys ennen kaikkea.....	10
3.1 Nuoret ja hyvinvointi.....	10
3.2 Liikunnan tärkeys nuorelle.....	11
3.3 Liikunta ja minäkäsitys	13
3.4 Ravinnon merkitys nuorelle.....	15
4 Nuoret ja ryhmä.....	18
4.1 Tukijoukko ryhmän merkitys	18
4.2 Sosiaalinen tuki ryhmässä.....	20
4.3 Tärkeä vertaistuki	21
5 Työn tavoite	23
6 Työn toteutus.....	25
7 Tulokset	30
8 Pohdinta.....	34
8.1 Kehittämisehdotukset.....	34
8.2 Opinnäytetyöprosessin arviointia	40
Lähteet.....	41
Liite1	45

1 Johdanto

Nuoruus on elämässä merkittävää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun ja kehityksen aikaa. Kasvu ja kehitys ovat jokaiselle yksilöllisiä. Nuoruuden yksi keskeisimpiä kehitystekijöitä on minän kehitys. Nuoruus on aikaa lapsuuden ja aikuisuuden välissä, jolloin identiteetti rakentuu. Nuori joutuu kamppailemaan keskeisten päätösten kanssa ja tekemään elämänvalintaratkaisuja koulutukseen, ammatinvalintaan, ihmissuhteisiin ja elämäntapaan liittyen. (Salmela 2006, 15.) Nuorista valtaosa selviytyy kasvuprosessistaan ilman suurempia ongelmia ja pystyvät sopeutumaan yhteiskuntaan hyvin, mutta jotkut nuoret kuitenkin törmäävät ongelmiin, joiden seurauksena voivat näkyä päihdeongelmat, mielenterveyshäiriöt tai nuorisorikollisuus.

Identiteetin rakentumiseen on osana persoonallisuuden kehittyminen. Persoonallisuuden kehitys tapahtuu yksilön sisäisten ja ulkoisten tekijöiden välimaastossa. Perinnölliset tekijät ja nuoren henkilökohtaiset psyykkiset ominaisuudet vaikuttavat sisäisiin tekijöihin ja ympäristöolot, kuten asuinpaikka tai ihmissuhteet vaikuttavat ulkoisiin tekijöihin. Nuoruusikä on aikaa, jolloin ystävien arvot ja asenteet muovaavat nuoren luonteenpiirteitä ja sosiaalista vastuuntuntoa. Vertaisilta saadun koetun tuen määrä on yhteydessä itsensä hyväksymiseen ja omaan minäkuvaan. (Mt., 16.)

Nuoren normaali kasvu edellyttää riittävää ravintoa ja lepoa, tervettä hormonaalista tasapainoa sekä kohtuullista liikuntaa. Liikunnalla on monia suotuisia tekijöitä nuoren kehityksessä. Liikunta vaikuttaa luuston kehittymiseen vielä nuoruusiässä. Liikunnalla on hormonaalisia vaikutuksia, kuten insuliinihormonin vaikutuksen parantuminen sekä hiilihydraattien hyväksikäyttö. Nuoruuden elintavoilla voidaan vaikuttaa koko loppuelämään. Huonot elintavat ja liikkumattomuus tai liian vähäinen liikunta ovatkin osallisena muun muassa sydän- ja verisuonitauteihin, verenpainetautiin, luiden haurastumiseen tai ylipainoon. Terveen aikuisuuden ja vanhuuden pohja luodaankin jo nuorena. (Rehunen 1997, 276–277, 279.)

Nuoruudessa vaikeissa olosuhteissa elävän nuoren päällimmäisiä ajatuksia ei liene olevan uuden liikuntaharrastuksen aloittaminen, etenkin jos liikunta ei ole ollut osana elämää aikaisemmin. Liikuntaharrastus vaatii rahaa, aikaa, rohkeutta ja itsekuria. Nuorella, joka elää vaikeissa oloissa, ei välttämättä löydy esimerkiksi rahaa aloittaa harrastusta, tai hän voi olla niin pelokas, ettei uskalla harrastukseen lähteä. Opinnäytetyössä tarkastellaan nuorten liikuntaa ja terveyttä, niiden tarpeita, yhtäläisyyksiä ja hyötyjä sekä mahdollisuuksia harrastaa.

Vaikeissa oloissa eläminen, voi heikentää nuoren itseluottamusta. Terve itseluottamus ja minäkäsitys auttavat nuorta löytämään paikkansa yhteiskunnassa ja etenemään kohti tulevaisuutta. Nuoren omat näkemykset tulevaisuudestaan tuovat elämään tarkoitusta ja mielekkyyttä. Nuoren elämässä tärkeitä voimauttavia tekijöitä ovat hyvä itseluottamus, arvostuksen kokeminen ja sosiaaliset suhteet. (Mt., 16.) Nämä tekijät ovat sellaisia, mitkä liikunnan avulla voivat parantua huomattavasti. Siksi tässä työssä selvitetään, miten nuoria saataisiin mukaan ryhmään, mikä parhaimmillaan tarjoaa heille parempaa itseluottamusta, arvostuksen kokemista, sosiaalisia suhteita ja parempaa itseluottamusta.

Työn tarkoituksena oli alun perin selvittää millaisia apuja ja hyötyjä elämään tukijoukkoryhmään osallistuneille nuorille, on ollut kesäkuussa 2013 alkaneesta tukijoukkoprojektista, mikä esitellään ensimmäisessä kappaleessa paremmin. Nuorilla tarkoitetaan työssä kaikkia 14–20-vuotiaita nuoria. Oulun kamppailuklubi on organisoinut projektin, mihin haettiin n. 14–20-vuotiaita nuoria, joilla on elämässä hankaluuksia päästä eteenpäin. Näille nuorille itsensä löytäminen ja hyväksyminen ovat vielä edessäpäin ja itseluottamus voi olla vähäistä. En ole itse osallistunut ryhmän kokoamiseen tai järjestämiseen.

Työn tarkoitus muuttui pian, kun huomattiin että tukijoukkoihin ei saatu nuoria kuin kaksi mukaan, myöhemmin myös kolmas, haastatteluhetkellä ryhmäläisiä oli jo neljä. Työssä selvitetään, miten nuoria saataisiin tällaiseen ryhmään mukaan ja pyritään löytämään selvitysten pohjalta kehittämisideoita. Nuorille on järjestetty nuoria ja heidän tilannettaan ajatellen hyvin suunniteltu ja heidän tarpeitaan hyödyttävä ryhmä, mutta

sitä tarvitsevia tulijoita ei ole. Nuorten oma ääni on mielestäni tässä paras kertomaan näkemyksen, heidän kannaltaan ja toisaalta sitten eri toimijoiden näkemykset voivat avata näkökulmia täysin uusille ideoille.

Ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa tulee Sirkka Hirsjärven ja Helena Hurmeen (2001, 20) mukaan ottaa huomioon tutkimuksen eettiset periaatteet. Etenkin on otettava huomioon informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys. Tässä työssä tavaksi kerätä tietoa ja kehittämisideoita opinnäytetyöhön, on valittu kysely. Kyselytutkimuksessa on Sirkka Hirsjärven ym. (2009, 195) mukaan tutkimusmenetelmänä paljon etuja, mutta myös heikkouksia.

Työssä nuorten haastatteluiden lisäksi on käyty keskustelua sähköpostitse projektin ohjaajan kanssa, sekä lastensuojelun toimijan kanssa. Heidän mielipiteillään ja ehdotuksillaan on suuri hyöty työni kehitysideoiden löytämiseksi. Myös SWOT analyysiin saatiin tukijoukkojen ohjaajan mielipiteitä mukaan, mitkä toisaalta vahvistivat omia näkemyksiäni, mutta toivat myös paljon uusia näkökulmia, mitä en itse ollut osannut ajatella. SWOT analyysissä pohditaan projektin vahvuuksia, heikkouksia, uhkia ja mahdollisuuksia, jolloin projektia tulee tarkasteltua monista eri näkökulmista ja sen avulla voidaan löytää kehittämiskohtia.

Työn tuloksia voivat hyödyntää kaikki tukijoukkoprojektin kanssa samankaltaiset projektit nuorten parissa. Myös koulut, joissa erityistä tukea tarvitsevia nuoria on, voivat huomata tällaisten ryhmien olemassaolon ja ohjata nuoria ryhmään. Kehittämisideoita voi hyödyntää omaa projektia suunnitellessa. Projektin suunnittelussa auttaa, kun tietää minkälaisia tilanteita tällaisessa toiminnassa voi joutua kohtaamaan. Mitä pitää ottaa alussa huomioon ja miten tiettyihin tilanteisiin voidaan ennalta varautua.

2 Nuori tukijoukoissa

2.1 Tukijoukko projekti- tukea tarvitseva nuori

Työssä erityistä tukea tarvitsevilla nuorella tarkoitetaan nuorta, joka on jollakin tavalla hukassa elämässään. Syrjäytynyt voisi olla liian leimaava käsite kuvailemaan työtä koskevia nuoria. Suomalaisessa kulttuurissa kun Anna- Liisa Lämsän (2009) tutkimuksen mukaan syrjäytymisellä viitataan erilaisiin hyvinvoinnin ongelmiin ja yhteisöstä karsiutumisen muotoihin. Nämä tekijät liittyvät joiltakin osin myös tutkimukseni nuoriin, mutta nuoria on kuitenkin mukana täysin eri taustoilta.

Nuoret tukijoukkoon kuuluvat tytöt tai pojat voivat olla sijoitettuna sijaisperheisiin, he voivat tulla vähävaraisesta perheestä, olla päihdetaustaisia, yksinäisiä, ilman koulupaikkaa, ilman aikuisen ihmisen läsnäoloa ja esimerkkiä tai ylipäättään ilman suuntaa elämässä. Tukijoukoissa haetaan ongelmasta riippumatta apua näille nuorille, jotta he löytäisivät tiensä elämässä ja pystyisivät jatkamaan elämässä eteenpäin, saisivat uuden suunnan ja uusia mahdollisuuksia elämäänsä.

Tukijoukot on uusi konsepti, jossa Oulun Kamppailuklubin ja yhteistyökumppaneiden tarkoituksena on auttaa n. 14–20 -vuotiaita nuoria elämässä eteenpäin kamppailu-urheilun avulla. Kamppailu-urheilulle on ominaista kurinalainen ja säännöllinen harjoittelu, mikä parantaa nuorten keskittymiskykyä, kärsivällisyyttä ja itseluottamusta, mikä taas vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi koulumenestykseen ja vähentää sekä kiusaamisen kohteeksi joutumista, että häiriökäyttäytymistä. Tukijoukkojen yhtenä tavoitteena on, että sen kautta nuori voi saada uuden, terveellisen harrastuksen tai hyvän muiston onnen hetkestä elämäänsä.

Laji, mitä nuoret pääsevät harrastamaan on Brasilialainen jujutsu. Laji valittiin sen monipuolisuuden takia. Brasilialaista jujutsua voi harrastaa miltei kuka tahansa, ikään ja sukupuoleen katsomatta. Harrastajan tavoitteiden mukaan keskitytään

itsepuolustukseen, kilpaurheiluun, kuntoiluun tai vapaaotteluharjoitteisiin. Laji vaatii harrastajalta kärsivällisyyttä ja jatkuvaa itsensä voittamista sekä henkisesti että fyysisesti. Harjoittelussa asenne ratkaisee, harjoittelijan tulee sietää epäonnistumisia ja kohdata omia rajojaan, jotta pystyy kehittymään ja oppimaan uutta. Lajissa tulokset näkyvät nopeasti ja näin itseluottamus kasvaa. Iso osa harjoittelua on mattopainitekniikoiden harjoittelua, muun muassa sidontoja, nivellukkoja ja pyyhkäisyjä. Brasilialaisen jujutsun parissa nuori oppii puolustamaan itseään, saa hyvän fyysisen kunnon, oppii kehohallintaa, tutustuu uusiin ihmisiin ja oppii elämässä tärkeitä sosiaalisia taitoja. (Juntunen)

Projektissa nuorelle tarjotaan Brasilialaisen jujutsun opetusta omana tukijoukko ryhmänään, harjoitteluvälineet sekä harjoittelumaksut vuoden ajalle. Lisäksi nuoria valmennetaan myös henkisellä puolella tavoitteena antaa avaimia omien tavoitteiden määrittämiseen ja keinoja niiden saavuttamiseen. Valmennusyhteistyössä Kamppailuklubi toimii Inner Strength Finland Oy:n kanssa. Tarjonta on siis monipuolinen ja kokonaisvaltainen, tavoitteet ovat korkealla nuorten elämän parantamisessa.

2.2 Nuoruus elämänvaiheena

Tiina ja Ismo Lehtinen (2007, 19) kutsuvat nuoruutta hämmennyksen ajaksi. Nuoruus on suuri elämänvaihe, jossa tapahtuu nuorelle paljon muutoksia, monet asiat elämässä tapahtuvat ensimmäistä kertaa. Omassa kehossa tapahtuu paljon fyysisiä muutoksia ja ulkoisissa tekijöissä, kuten ihmissuhteissa, erilaisissa elämän valinnoissa ja asumisessa voi tapahtua monia suuriakin muutoksia. Nuoruus on itsenäistymisen aikaa, missä nuori etsii itseään, omaa paikkaansa ja sitä mitä elämältään haluaa. Nuoruuden kynnyksellä nuori tarvitsee turvallisia ihmisiä ja luotettavia ihmissuhteita ympärilleen, jotta hän pystyy turvallisesti etsimään ja löytämään itsensä. Nuoruusiässä persoonallisuus ja minä muotoutuvat, nuori muokkaa käsityksiään itsestään sosiaalisen vertailun ja vuorovaikutuksen kautta (Salmela 2006, 20).

Nuoruudessa alkavat myös fyysiset muutokset. Nämä alkavat jokaisella eri aikaan ja ovat jokaisella voimakkuudeltaan erilaiset. Jokaisella nuorella fyysisiä muutoksia kuitenkin tapahtuu. Näihin muutoksiin on hyvä osata valmistautua etukäteen, jotteivät ne tule suurena yllätyksenä ja hämmennä nuorta enemmän. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 20.) Toisaalta fyysiset muutokset tuntuvat mukavilta, itsetunto voi kasvaa, elämään avautuu uusia mahdollisuuksia, mutta samalla kaikki muutokset hämmentävät mieltä ja aiheuttavat epävarmuutta. Olipa muutos nuoresta positiivinen tai negatiivinen, se hämmentää mieltä joka tapauksessa.

Nuoruuden fyysisistä muutoksista seuraavat psyykkiset muutokset. (Hiltunen 2001, 115.) Psyykkisten muutosten seurauksena nuori voi kokea itsensä eristyneeksi, yksinäiseksi ja itsetunnon sekavaksi, kun lapsuus loppuu ja pitää itsenäistyä. (Mt., 115.) Psyykkinen kehitys nuoruudessa perustuu pitkälti aivojen kokonaiskehitykseen. Nuori alkaa pohtia kysymyksiä itsestään, kuka hän on, mihin hän on menossa tai mistä hän tulee. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 22) Siksi nuorelle on äärimmäisen tärkeää, pitää huoli riittävästä yöunista, terveellisestä ja ravintorikkaasta ravinnosta, liikunnasta sekä myös ihmissuhteista. Mirja Kalliopuskan (1983, 34) mukaan nuoruudessa saavutetaan aste asteelta kasvava itsetunto, jonka avulla nuori parhaimmassa tapauksessa löytää oman identiteettinsä. Itsetunnon kehittymistä tulisi siis tukea koko elinkaaren ajan, jotta se kehittyisi normaalisti ja nuori löytäisi oman identiteettinsä.

Nuoruudessa hyvinvointi on joskus koetuksella. Nuoruuden suurimmiksi hyvinvoinnin uhkatekijöiksi tai pahoinvoinnin oireiksi voidaan luetella Noora Ellosen (2008) väitöskirjatutkimuksen perusteella masennus ja rikekäyttäytyminen. Molemmilla oireilla on todettu olevan pidempiaikaisia vaikutuksia elämään, kuten koulutukseen osallistuminen sekä ammatilliset suoritukset ja tulokset. Näitä uhkatekijöitä voidaan pystyä liikunnan ja terveellisemmän elämän avulla ennaltaehkäisemään.

Anneli Pohjolan (2009, 28.) mukaan nuoruuskäsityksiin voidaan liittää hyvinvoinnin uhkatekijöiden lisäksi myös huoli sosiaalisista ongelmista. Nuoruus on haavoittuvaista, ongelmille altista aikaa, jolloin nuori tarvitsee aikuisen ohjausta, tukea ja kannustusta. Keskeistä olisi edetä elämässä mahdollisimman saumattomasti ikävaiheen sosialisatiotehtävissä, kuten perheessä, nuorten omissa yhteisöissä ja sosiaalisissa

suhteissa, niin kuin koulutuksessa tai työelämässäkin. Nuoren elinympäristöllä on täten suuri vaikutus nuoren elämässä ja sen suunnassa.

Nuori on altis samaistumaan siihen, mitä näkee ympärillään. Nuorelle merkittävää on hyväksyntä omassa porukassaan. Oma ajattelu, tahto ja halut saattavat jäädä muiden varjoon. Nuori vakiinnuttaa käyttäytymistään hyväksi koetun ja opitun käyttäytymismallin mukaan, jos nuori havaitsee, että tupakoimalla ja käyttämällä alkoholia, hän kokee itsensä hyväksytyksi omassa ryhmässään tai se lisää hänen itsearvostustaan, hän muodostaa itselleen tällaisen käyttäytymismallin. Kun malli on syntynyt, tarvitaan riittävän vakuuttava osoitus siitä, että muilla keinoilla, eli ilman tupakointia ja päihteiden käyttöä saavutettaisiin nuorille tärkeitä asioita terveyden kannalta paremmin. (Holopainen 1990, 18–19.)

Tuula Kauppinen (2001, 17) liseniaatintutkimuksessa nuoruuden kehitykselliseksi päämääräksi on aiempien lisäksi asetettu autonomian saavuttaminen. Nuoren on ratkaistava ikäkauteen kuuluvat kehitystehtävät saavuttaakseen autonomian. Kehitystehtäviä ovat lapsuuden vanhemmista irrottautuminen, sekä vanhempien löytäminen uudestaan aikuisella tasolla. Oman ruumiinkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen sekä omien ikätovereiden apuun turvautuminen, ovat myös tekijöitä, joiden toteutuessa autonomia voidaan saavuttaa.

2.3 Nuorten motivointi liikuntakäyttäytymisen teorioiden valossa

Jollakin tavoin, nuoret olisi motivoitava liikunnan, tässä tapauksessa kamppailu-urheilun pariin ja ylipäätään ryhmään mukaan. Liikuntakäyttäytymistä voidaan selittää erilaisten teorioiden avulla. Törmätessäni erilaisiin liikuntakäyttäytymisen teorioihin, mietin, voisiko niistä olla apua nuorten motivoimisessa liikuntaryhmään osallistumisessa. Valitsin teorioista esiteltäviksi ne, mitkä koen olevan avuksi tutkimukseni nuorten kanssa toimiessa.

Oppimisteorian mukaan käyttäytymisen todennäköisyys kasvaa suotuisissa olosuhteissa, mikä johtaa usein myönteisiin tuloksiin. Uusi liikuntakäyttäytymismalli aloitetaan asteittain, jolloin aloittaminen ja jatkaminen ovat helpompaa. Kun liikunta tuottaa tuloksia, mitä voi olla esimerkiksi hyvinvoinnin kokemus, uusi liikuntakäyttäytyminen on helpompi omaksua. (Vuori 2003, 65.) Kamppailu-urheilu voi olla nuorille jotain hyvin erilaista, mihin he päivittäisessä elämässä törmäävät. Siinä ollaan lähikontaktissa tuntemattoman henkilön kanssa, mikä voi olla epämukavaa joillekin nuorista. Olisi siis hyvä lähteä liikkeelle hyvin pienin harjoittein, missä tarkkaillaan nuorten käyttäytymistä ja reaktioita. Kun nuori kokee olonsa turvalliseksi ja saa harjoituksista myönteisiä kokemuksia, hän todennäköisemmin jatkaa ryhmässä

Päätöksenteon teoria taas perustuu käyttäytymisestä aiheutuvien myönteisten ja kielteisten seuraamusten tasapainosta, mihin ratkaisut perustuvat. käyttäytymistä voidaan muokata korostamalla myönteisiä vaikutuksia ja vähentämällä kielteisiä vaikutuksia. Tätä teoriaa voidaan laajentaa käyttäytymisen valinnan teoriaan, missä pyritään selittämään se, miksi henkilö valitsee juuri liikunnan jonkun muun toiminnan sijaan. Valintoihin vaikuttavia tekijöitä ovat käyttäytymisen koetut edut ja haitat, siitä saatavat palkinnot sekä toiminnan vaatimat henkiset ja aineelliset ponnistelut. (Vuori 2003, 66.) Juuri päätöksenteko vaihe on se vaihe, mikä saa nuoret tulemaan ryhmään mukaan tai jäämään pois toiminnasta.

Perustellun toiminnan teorian mukaan liikuntakäyttäytymiseen liittyvät päätökset tehdään sen mukaan, mitä odotuksia käyttäytymisen odotetaan aiheutuvan, ja mikä arvo näille odotuksille annetaan. Aikomuksella on tässä teoriassa tärkeä rooli. Henkilön asenne liikuntaan vaikuttaa aikomukseen, aloittaa liikunta vai eikö aloittaa. Teorian mukaan henkilölle muodostuu sisäinen normi asenteestaan liikuntaan sen kautta, miten hän näkee muiden kokevan liikunnan tärkeänä ja miten halukas hän on toimimaan muiden ihmisten odotusten perusteella. (Vuori 2003, 67.) Kun nuori on elänyt pitkään ilman liikuntaa, liikunnalla ei välttämättä ole kovin suurta arvoa elämässä. Tukijoukkoryhmällä on mahdollisuus muuttaa nuoren ajatusta siitä, kuinka tärkeänä hän liikuntaa pitää ja saada liikunta osaksi nuorten elämää.

Viimeisenä suunnitellun toiminnan teoria, missä halutaan, että henkilö saa tuntemuksen siitä, että hänellä on edellytyksiä ja tilanteen sekä ympäristön määrittämiä mahdollisuuksia osallistua liikuntaan. Henkilölle on luotava koettu hallinnan tunne. Tähän voivat vaikuttaa niin henkilön omat käyttäytymisen tekijät, kuin hänen ympäristönsäkin tekijät. (Vuori 2003, 67.) Tukijoukkoryhmä on tehty nuorille helpoksi. Heidän ei tarvitse tehdä itse muuta, kuin saapua paikalle ja osallistua harjoituksiin. Välineet ja kurssimaksut on hoidettu valmiiksi heidän puolestaan. Jokin nuoren omassa käyttäytymisessä tai hänen ympäristössään siis vaikuttaa siihen, ettei ryhmään lähdetä mukaan.

Näen, että näiden teorioiden valossa olisi hyvä lähteä suunnittelemaan liikuntaa ryhmälle, joka ei ole aikaisemmin ollut kiinnostunut liikunnasta ja heidät voi olla vaikea saada ryhmään mukaan. Näiden teorioiden valossa sain myös käsityksen siitä, miten eri tekijät voivat vaikuttaa yksilöllisesti jokaisen ihmisen omaan päätökseen ja liikuntakäyttäytymiseen.

3 Terveys ennen kaikkea

3.1 Nuoret ja hyvinvointi

Terveyden edistäminen viittaa päivittäisiin asioihin, joilla pyritään lisäämään ihmisten hyvinvointia ja ehkäisemään sairauksia (Paronen & Nupponen, 2011, 187). Terveys on yksi hyvinvoinnin keskeinen osa. Nuoret ovat suhteellisen terveitä verrattuna vanhempiin, koska pitkäaikaissairaudet eivät ole vielä nuorten ongelmana. Nuoruus iässä pystytään kuitenkin vaikuttamaan koko loppu elämän hyvinvointiin. Nuoruudessa omaksutaan monia terveystottumuksia, mitkä vaikuttavat myöhempien terveyserojen syntyyn. (Lähteenmaa & Siurala 1991, 121.)

Useissa tutkimuksissa (ks. Fogelholm 2011, 83.) on huomioitu, että nuoruudessa liikuntaa harrastaneiden terveys ja kunto, ovat verrannollisia aikuisuuden terveyteen ja kuntoon. Psykososiaalinen hyvinvointi, painonhallinta, hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto, sekä luuston kunto voidaan selittää aikuisuudessa osittain nuoruuden terveystottumusten perusteella. Hyvän kunnon voi saavuttaa myös aikuisiällä, mutta kaikki nuoruudessa tehty, on aina askel eteenpäin aikuisuudessa.

Holopainen (1990, 20) korostaa, että nuorten elämäntapa ja tavoitteet ovat usein muualla kuin terveydessä ja hyvinvoinnissa. Nuorten on vaikea käsittää terveyden ja hyvinvoinnin merkitystä, pitkän aikavälin syy- ja seuraussuhteet eivät merkitse, eikä niitä osata käsittää. Terveys ei ole nuorelle arki elämää ohjaava arvo, se on positiivinen arvo, mutta nuori ajattelee, että hänen oma kehonsa on hänen oma asiansa.

Fyysisen terveyden lisäksi henkinen terveys on tärkeää ja siitä on hyvä pitää huolta. Nuoruudessa ajattelussa korostuu omaa fyysistä terveyttä enemmän uusien sosiaalisten suhteiden solmiminen. Perhe on edelleen tärkeä, mutta ystävien asema ja tärkeys korostuvat. Sosiaalisilla suhteilla on suuri merkitys nuoren hyvinvoinnille. Ihmissuhteilla on yleisesti positiivinen merkitys ihmisen elämään. Nuoruuden kehitystehtäviä, kuten identiteetin muovaamista palvelevat suhteet toisiin ihmisiin.

Nuori tekee valintoja terveyteensä nähden paljon myös kavereiden mukana, ajattelematta omaa terveyttään. Huumeiden käyttö voi merkitä nuorelle enemmänkin ystävien saamista ja uskallusta, mikä koetaan itsekunnioituksen lisääntymisenä, kuin oman terveyden häiritsejä. (Holopainen 1990, 21.)

Nuorten keskeisiä huolenaiheita ovat Holopaisen (Mt., 21.) mukaan kokonaisnäkökulma omasta itsestä, muutokset elämässä, seksuaalinen kypsyminen sekä selviytyminen elämässä yleensä ja suhteessa lähiympäristöön. Nuoren suhde hyvinvointiin ei välttämättä kulje käsi kädessä aikuisen kasvattajan kanssa.

3.2 Liikunnan tärkeys nuorelle

Nuorten hyvä terveyskunto koostuu samoista asioista kuin aikuistenkin. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto, tuki- ja liikuntaelinten kunto, sekä sopiva paino, koostavat nuortenkin terveyskunnan. (Fogelholm 2011, 79.) Liikunta vahvistaa terveyttä. Liikunnalla on tutkitusti monia hyödyllisiä vaikutuksia ihmisen kehoon ja mieleen, terveyteen. Säännöllinen liikunta on perustekijä hyvän terveyden, toimintakyvyn ja henkisen vireyden ylläpitämisessä. Liikunnalla on vaikutuksia myös itsetunnon kehittymiseen. (Lehtinen & Lehtinen 2008, 74)

Yleisesti lapset liikkuvat luonnostaan, he leikkivät pihalla, ovat uteliaita menijöitä ja kirjaavat innoissaan paikasta toiseen. Liikkuminen tapahtuu lapsena itsestään eikä erityisiä harrastuksia välttämättä tarvita. Liikkuminen on siis keskeinen asia lapsen elämässä itsestään. (Rinta ym. 2008, 10.) Nuoruudessa kuitenkin leikki vähenee tai loppuu ja nuori istuu mitä enemmän koulussa oppitunneilla tai kotona tietokoneen ääressä, arkinen hyötyliikunta jää riittämättömäksi.

Nuoren normaali kasvu edellyttää Seppo Rehusen (1997, 271) mukaan riittävää ravintoa ja lepoa, liikuntaa kohtuullisesti sekä tervettä hormonaalista tasapainoa. Nuorille ominaista, verrattuna lapsuuteen on, että liikunnan määrä vähenee. Etenkin jos harrastus ei ole kilpaurheilua, eikä siten motivoi enää riittävästi, elämäntapa

muuttuu herkästi liikuntaa vieroksuvaksi.

Nuoren liikuntaharjoittelulla on kuitenkin monia suotuisia vaikutuksia nuoren kehitykseen, siksi liikuntaa pitäisikin harjoittaa riittävästi. Nuoruudessa luusto kehittyy, mihin liikuntaharjoittelulla on keskeinen vaikutus. Hormonaaliset vaikutukset, kuten insuliinihormonin vaikutuksen parantuminen, saavutetaan liikunnan avulla. (Rehunen 1997, 279–280.) Toisaalta, Pauli Miettisen (1999, 125) mukaan, liikunta kasvattaa myös nuoren luonnetta, antaa rohkeutta, lisää itsevarmuutta ja vahvistaa itsetuntoa, nämä ovat tekijöitä, joiden puutteen vuoksi monet nuoret kamppailevat henkisen pahoinvoinnin kynnyksellä.

Jyri Puhakainen (2001, 26) esittää liikunnan positiivisia vaikutuksia myös itseluottamukseen, vireyteen, stressin sietoon ja älylliseen suorituskyykyyn, hänen mukaansa liikunnasta on apua myös masennukseen ja ahdistukseen. Liikuntaa säännöllisesti harrastavat henkilöt korostavat hyvinvoinnin kannalta edullisia liikunnasta saatuja piristäviä, rentouttavia, rauhoittavia, energisyyttä lisääviä ja iloa tuottavia vaikutuksia (Vuori 2003, 30).

Liikunnan ja toiminnan kautta nuori pystyy ilmaisemaan itseään haluamallaan tavalla. Nuoruudessa liikunnalla on erityisen tärkeä tehtävä oman kehon hallinnan oppimisessa, koska kun oman kehon tuntee ja hallitsee, pystyy nauttimaan omasta kehostaan. Liikunnasta on nuorelle apua sopeutumiseen ja omien rajojen löytämiseen. (Hiltunen 2001, 115.)

Parosen ja Nupposen (2011, 188) mukaan terveyden edistämisessä liikunnalla on erityinen osuus. Liikkumalla ihmiset tuottavat terveyshyötyjä väestötasolla, samalla pitäen yllä omaa hyvää oloaan ja sosiaalista toimintakykyään. Hyvä olo, hyvä kunto tai hyvä terveys eivät ole ainoita syitä liikuntaharrastusten suosioon, vaan kokemus hallinnasta, vahvistumisesta tai taitojen karttumisesta motivoi myös liikkumaan. Myös erilaisten kontaktien ylläpitäminen tai osallisuuden kokeminen lisäävät ihmisten hyvinvoinnin tunnetta sekä rikastavat elämää.

3.3 Liikunta ja minäkäsitys

Minäkäsitys ja minäkuva ovat usein käytetty kirjallisuudessa synonyymeinä. Minäkäsitys on henkilön käsitys itsestään sellaisena henkilönä joksi hän itsensä kokee, joksi toiset ihmiset hänet kokevat ja jollainen hän toivoisi olevansa niin fyysisenä kuin psyykkisenä olentona. Minäkäsityksellä tarkoitetaan joukkoa minäkuvia, joissa mielikuvat itsestä, itseensä kohdistuvat arvot ja asenteet ovat tarkastelun kohteena. Näitä voidaan tarkastella tunteen, toiminnan ja tiedon kautta. (Kääriäinen 1988, 15.)

Minäkäsitys kehittyy ja muuttuu läpi elämän (Korhonen & Matikka, 1991, 9).

Itsearvostus on minäkäsityksen yleinen osa, minkä lisäksi siihen kuuluu muita erillisiä osia, kuten pätevyyden kokeminen eri elämän osa-alueilla. Pätevyyden kokemukset syntyvät erilaisissa tilanteissa eri tavoin. Esimerkiksi koulunkäynti, sosiaaliset suhteet tai oma fyysinen alue luovat erilaisia pätevyyden kokemuksia. (Lintunen 1998, 24.)

Markku Ojasen (1985, 5–6.) mukaan minäkäsityksen kehittymiseen vaikuttaa lähiympäristön sosiaalinen palaute, minäkäsitys muotoutuu sosiaalisessa kanssakäymisessä. Minäkäsitykseltä edellytetään Ojasen mukaan pysyvyyttä. Minäkäsityksellä voidaan tarkoittaa identiteettiä, kuka ihminen on, itsearviointia, millainen ihminen kokee olevansa, ja itsearvostusta, miten hyvä tai arvokas ihminen kokee olevansa. Näistä kolmesta muodostuu minäkäsitys. Lintunen (1998, 23) kirjoittaa, että myös muiden ihmisten huomio, arvostus ja ihailu ovat tekijöitä, jotka muokkaavat minäkäsitystämme.

Esa Liimatainen (2000) tutkii väitöskirjatutkimuksessaan nuorten liikunnan harrastamista ja minäkäsityksen yhteyttä siihen. Hänen mukaansa liikunnan harrastamisella on vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. (ks. myös Lintunen 1998, 25.)

Erityisesti liikunta vahvistaa itsearvostusta, koska usein liikuntaa harrastamalla ihminen saa positiivisia kokemuksia, jotka parantavat minäkäsitystä. Liikuntaa harrastettaessa itsensä koetulla fyysisellä pätevyydellä on merkitystä. Fyysinen pätevyys tarkoittaa

yksilön subjektiivista kokemusta omasta itsestään ja liikuntataidoistaan. Tutkimuksesta selviää, että liikuntaa harrastaneilla fyysisen pätevyyden kokemukset ovat kasvaneet, näin minäkäsitys myös paranee.

Eeva-Liisa Sarlinin (1998, 30) tutkimuksessa tuodaan esille kokemus liikunnasta ja sen yhteys minäkäsitykseen. Henkilö joka kokee itsensä hyväksi liikunnassa ja pitää liikuntaa tärkeänä arvostaa itseään. Henkilön jonka kokemus itsensä liikunnassa on huono ja joka pitää liikuntaa tärkeänä, on heidän itsearvostuksensa heikko. Tärkeää olisikin, että nuoret oppisivat arvostamaan osa-alueita, missä he ovat hyviä ja toisaalta hyväksymään ne osa-alueet missä ovat heikompia, jolloin itsetunto ei kärsisi niistä alueista joissa ollaan heikompia.

Liikuntakokemukset voivat antaa parhaassa tapauksessa myönteisiä elämyksiä, mikä eheyttää henkilön persoonallisuutta sekä edistää psyykkistä hyvinvointia. Kun ihminen kokee itsensä hyväksi jossakin asiassa, hän kestää epäonnistumisia paremmin. Jokainen myönteinen kokemus elämässä ikään kuin täyttää mielen ravintoa. (Sarlin, E-M. 1998, 33.) Saadessaan liikunnasta myönteisiä kokemuksia ja positiivista vahvistamista omasta kehostaan, nuoren fyysinen pätevyys kehittyy myönteisesti. Tämä on yhteydessä fyysiseen minäkäsitykseen. (Liukkonen 1998, 35.)

Minäkäsityksen kehittyminen nähdään kulkevan käsi kädessä kehonhahmottamisen kehittymisen kanssa. Positiivinen minäkuva kehittyy liikunnan avulla, kun hahmotetaan oma keho liikkeessä ja pystytään hallitsemaan perusliikkeet. Omat havainnot, tunteet ja ajatukset kyetään erottamaan muiden kokemuksista paremmin, kun hahmotetaan oma keho ja pystytään erottamaan sen osat. Henkilö joka on tyytyväinen omaan kehoonsa, on yleisestikin tyytyväinen ja onnellinen. (Kokljuschkin 1997, 20.)

On syytä huomioda myös ei toivotut seuraukset. Marko Kantomaan ja Taru Lintusen (2006, 79.) mukaan liikunnan harrastamisella voi olla myös haitallisia vaikutuksia nuoren henkiselle hyvinvoinnille. Muun muassa liian runsas ja yksipuolinen liikunta, saattaa johtaa minäkuvan vääristymiseen. Jos nuori kilpailee kanssa liikkujiensa kanssa, siitä saattaa seurata lisääntynyt stressi tai ahdistuneisuus. Jos nuori kokee, että häneen kohdistetaan liian suuria odotuksia, jotka ovat ristiriidassa sen kanssa, mihin nuori

kokee pystyvänsä, tilanne voi muodostua todella ongelmalliseksi. Nämä asiat on syytä muistaa, jotta niiltä pystytään välttymään.

3.4 Ravinnon merkitys nuorelle

Ravinnolla on suuri merkitys nuoren kehitykselle ja jaksamiselle. Terveellinen ravitsemus kokonaisuutena ratkaisee pitkällä aikavälillä paljon. Elimistölle ravinnosta saadut suojaravintoaineet ja sopiva energia määrä mahdollistavat terveenä ja toimintakuntoisena pysymisen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2013) Nuori jaksaa elämänsä suuria muutoksia paremmin riittävän, terveellisen ravinnon avulla.

Nuorten yleisimpiä niin sanottuja ongelmia ravinnon kanssa ovat aterioiden laiminlyöminen, epäsäännölliset ruokailuajat, epäterveelliset välipalat tai ylipainoisuus. Nuorten lisääntynyt päihteiden käyttö on myös lueteltu ravitsemukselliseksi ongelmaksi. Mitä enemmän nuori korvaa aterioitaan epäterveellisillä aineilla tai energia juomilla, sen vähemmän hän saa tarvittavia ravintoaineita tai vitamiineja, joita nuori tarvitsee kasvuun ja kehitykseen. (Rehunen 1997, 280.)

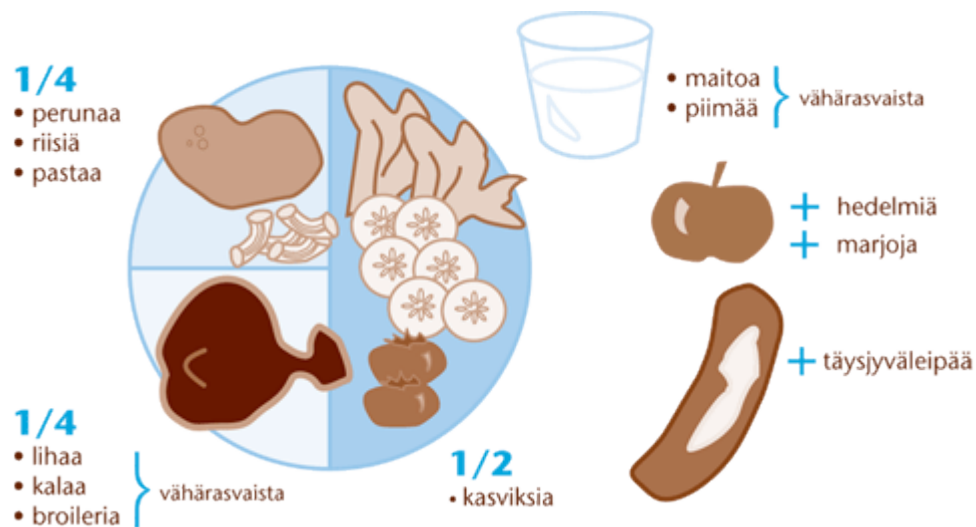
Ilanderin ym. (2006, 20–21) mukaan terveellisen ruokavalion voi koostaa monin eri tavoin. Tiettyä mallia ei siis tarvitse noudattaa, kunhan perusperiaatteet ovat kunnossa. Terveellisen ruokavalion saavuttamiseksi ruokavalion pitää olla monipuolinen ja kaikkea tulee syödä kohtuudella. Kun valitsee vaihtelevasti erilaisia ruokalajeja, tulee todennäköisemmin saatua ruoasta kaikki tärkeät välttämättömät ravintoaineet, mitä ihmiskeho tarvitsee. Suositeltavaa olisi valita ravintotiheää ruokaa, eli ruokaa, missä on riittävä määrä ravintoaineita ilman ylimääräistä energiaa. Silloin kuin elintarvikkeella on huono ravintotiheys, se sisältää niin sanotusti tyhjiä kaloreita, eli runsaasti energiaa, mutta vain vähän suojaravintoaineita. Rytmitys on ruokailussa tärkeää sen takia, että säännöllinen ateriaritmi pitää verensokerin tasaisena, jolloin pysyy virkeänä, jaksaa paremmin, eikä nälkä ehdi kasvaa liian suureksi, jolloin helposti sortuu syömään mitä sattuu. (Ilander ym. 2006, 20–12.)

Suomalaiset ravitsemussuositukset toimivat myös nuorilla. Jokaisen on hyvä tutustua suosituksiin ja kokeilla, mikä itselleen on sopiva määrä tai rytmi. Suositukset ovat hyvää ohjenuora, mutta niitä ei tule noudattaa suoraviivaisesti, koska jokaisen ravinnon tarve vaihtelee sen mukaan, mikä tarve on. Terveystila, sukupuoli, ikä, kehonkoostumus ja liikunnanmäärä vaikuttavat siihen, miten ravintosuositukset kenellekin sopivat. Suositusten mukainen ruokavalio luo kuitenkin hyvän perustan nuoren terveydelle ja kehitykselle. (Ilander ym. 2006, 11-13.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimilla ravitsemussuosituksilla halutaan edistää ja tukea ravitsemuksen sekä terveyden myönteistä kehitystä. Nuori tarvitsee energiaa perusaineenvaihduntaan, ruoan aiheuttamaan lämmöntuottoon ja liikkumiseen. Perusaineenvaihdunta tarkoittaa välttämättömien elintoimintojen tarvitsemaa energiaa levossa. Ravitsemussuositusten tavoitteena on terveyttä kaikin puolin edistävä kokonaisuus, jonka toteuttaminen onnistuu monentyyppisillä ruokavalinnoilla. Suositukset tähtäävät samanaikaisesti keskeisten kansantautien riskien pienentämiseen ja takaavat elimistölle välttämättömien ravintoaineiden riittävän saannin. (VRN, 2005)

Lautasmalli voi auttaa nuorta koostamaan hyvän aterian. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes perunaa, pastaa tai riisiä ja neljännes kala- liha tai munaruokaa. Palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla voi korvata lihatuotteet turvallisesti. (VRN, 2005) Nuorekin on helppo sisäistää ja muistaa mitä syödä lautasmallin avulla, suunnitellessaan itse omia syömisensä. Tänä päivänä on monia erilaisia ravitsemusohjeita, mitkä voivat olla lautasmallia terveellisempiä ja parempia, mutta koen, että nuori, jota ravitsemusasiat ei kiinnosta, voi omaksua tämän mallin helposti.

Kuva 1. Lautasmalli



Terveyskirjasto

Säännöllinen ateriaritmi on terveyden kannalta suositeltavaa. Säännöllisyydellä tarkoitetaan sitä, että päivittäin syödään suunnilleen yhtä monta kertaa ja samoihin aikoihin. Ruoan määrä ja laatu ovat yhteydessä nälkään ja kylläisyyteen, aterioinnin säännöllisyys ehkäiseekin jatkuvaa napostelua ja auttaa painonhallinnassa. Lisäksi säännöllinen ateriointi on yhteydessä suotuisiin veren rasva-arvoihin. Ruokavalion koostamisessa terveyden kannalta merkittävimpiä ovat kuitenkin ruoan ravitsemuksellinen laatu ja ruoan määrä, kuin ateriointitiheys. (VRN, 2005)

4 Nuoret ja ryhmä

4.1 Tukijoukko ryhmän merkitys

Aina kun uusi ryhmä alkaa, kokoonnutaan yhteen aluksi tutustumaan ryhmän henkilöihin jokaiseen yksilönä, myös ohjaajiin, jotta jokaisella on turvallinen olo ja jokainen voi tuntea kuuluvaksi ryhmään. Ohjaajan tehtävänä on luoda oma toimintakulttuuri ryhmään, ohjaaja näyttää toimintatavat, mikä on sallittua ja mikä ei, jotta nuorten on helppo sopeutua uuteen tilanteeseen. Ryhmän alkaessa, ryhmä on riippuvainen ohjaajasta, on hyvä että ohjaajalla on selkeä ote ryhmästä ja selkeät tavoitteet ja päämäärät tiedossa. Nämä on hyvä jakaa myös ryhmäläisten kanssa. Ryhmän jatkoon kannalta on tärkeää saada ryhmäläiset tutustumaan toisiinsa ja tuntemaan itsensä tervetulleeksi jokaisiin harjoituksiin. (Autio & Kaski 2005, 123–124.)

Tutustuminen on tärkeää myös muodostettaessa uutta tukijoukko ryhmää. Ryhmä on koottu yhteen nuorten yhteisen ominaisuuden perusteella. Jokaisella nuorella on havaittu elämässään jokin sosiaalinen ongelma, mistä nuoren voi olla vaikea puhua. Mitä paremmin nuori tuntee ryhmäläisensä, sen helpompi omia kokemuksiaan on jakaa. Myös mitä paremmin nuori tuntee ryhmän, sen paremmin hän tuntee itsensä kotoisaksi ryhmässä ja haluaa näin ollen harjoituksiin saapua joka kerta uudelleen.

Nuori on haluttu tähän ryhmään, koska hänellä koetaan olevan elämässä vaikeuksia ja häntä halutaan ryhmän avulla tukea ja auttaa. Ryhmäläisen on hyvä tiedostaa alusta saakka, että ryhmä on häntä varten, hyvää tarkoitusta varten ja tiedot pysyvät ryhmän sisällä. Kun nuori tutustuu toisiin ryhmäläisiin, on hänen helpompi olla ryhmässä ja luottamus ryhmän välillä kasvaa.

Ryhmälle yleisesti on ominaista viisi ryhmän muodostumisen vaihetta. Ensimmäisenä on ryhmän muotoutumisen vaihe, missä ryhmän odotukset kohdistetaan ohjaajaan ja ryhmä on riippuvainen ohjaajasta. Kuohuntavaihe on keskeinen vaihe, mikä ratkaisee sen, miten ryhmä jatkossa toimii. Kuohuntavaiheessa ryhmä pyrkii yhdenmukaisuuteen.

Kolmas vaihe on pelisääntöjen syntymisvaihe, missä tehdään työnjako, sovitaan säännöt, muotoutuu roolit sekä ryhmän toimintakulttuuri alkaa muodostua. Kypsän toiminnan vaiheessa roolit ovat jo muodostuneet, toiminta ja kulttuuri ovat vakiintuneet, jolloin muutokset voidaan kokea uhkaavina. Viimeinen vaihe on ryhmän lopettamisvaihe, tämä on tärkeä vaihe nuoren kehityksen jatkumisen kannalta. Lopettamisvaiheelle on syytä varata aikaa. (Autio & Kaski 2005, 124–125.)

Tukijoukko ryhmän olisi hyvä noudattaa näitä Aution ja Kasken luettelemia ryhmän muodostumisen vaiheita, soveltaen niitä, omaan tarkoitukseensa ja juuri brasilialaiseen jujutsuun, sekä ryhmä huomioon ottaen, jotta ryhmä olisi nuorille mahdollisimman antoisa ja kantaisi vielä pidemmälle, myös ryhmän loputtua. Nuoret voisivat jakaa elämänsä muiden ryhmäläisten kanssa myös ryhmän loputtua, jos he ovat pystyneet muodostamaan tiiviin ja turvallisen ryhmän.

Liikuntaryhmässä oleminen voi olla yksi hyvä keino suojata nuorta nuoren kehitykseen vaikuttavilta riskitekijöiltä. Kun nuoren elämään liittyy useita nuoren kehitykseen negatiivisesti vaikuttavia riskitekijöitä, silloin suojaavat tekijät nousevat tärkeään asemaan. Harrastustoiminta on yksi tällainen mahdollinen suojaava tekijä.

Harrastustoiminta on rakentavaa toimintaa ja siihen osallistumiselle on monia hyötyjä. Harrastustoiminta antaa tilaisuuden harjoitella ja oppia sosiaalisia, fyysisiä ja älyllisiä taitoja, se myös kehittää yhteisöä tukevia arvoja ja asenteita ja tukee nuoren käsitystä itsestään yhteisöönsä vaikuttavana tekijänä. Harrastustoiminta lisää tunnetta kuulumisesta muiden yhteyteen sekä se luo muista nuorista ja aikuisista koostuvia tukiverkkoja, joista voi olla apua myös tulevaisuudessa. Harrastustoiminta on myös tilaisuus kohdata ja käsitellä erilaisia haasteita. (Pulkkinen 2002, 25.)

4.2 Sosiaalinen tuki ryhmässä

Sosiaalinen tuki voidaan määritellä sosiaalisten suhteiden olemassaolona tai määränä. Sosiaalisia suhteita ovat esimerkiksi sukulaisuussuhteet, ystävyyssuhteet, parisuhde tai jäsenyys jossakin organisaatiossa. Sosiaalinen tuki voidaan nähdä myös sosiaalisten suhteiden rakenteiden määrittäjänä tai suhteiden sisältöjen määrittäjänä, jolloin sosiaalinen tuki tarkoittaa emotionaalisen tai informatiivisen avun saamista.

Rakastaminen, huolehtiminen, arvostaminen ja empaattinen suhtautuminen ovat emotionaalisen avun muotoja, neuvojen ja henkilökohtaisen palautteen antaminen ovat informatiivista apua. (Salmela 2006, 27–28.) Jokainen ihminen tarvitsee jollakin tavoin sosiaalista tukea. Yksi sosiaalisen tuen muoto on vertaistuki (Kinanen 2009, 69), mitä käsitellään seuraavassa kappaleessa tarkemmin.

Tässä työssä esiintyy monia sosiaalisen tuen muotoja, kuten viimeksi esitetty muoto emotionaalisen tai informatiivisen avun saaminen. Tukijoukkoryhmässä nuoret saattavat muodostaa läheisiäkin ystävyyssuhteita, jolloin sosiaalinen tuki muodostuu heidän välilleen. Jonkun turvallisen suhteen muodostaminen, joko ohjaajaan tai muuhun ryhmäläiseen, on projektin yksi tärkeimpiä tavoitteita.

Sosiaalinen tuki tarkoittaa yksilön erilaisista sosiaalisen tuen lähteistä saatuja hyväksynnän, kunnioituksen, arvonannon, välittämisen tai myönteisen suhtautumisen kokemuksia. Tuki on ehdotonta, kun yksilö hyväksytään sellaisena kuin hän on, ilman minkäänlaisia ehtoja tai vaatimuksia. Tällöin yksilön arvo ihmisenä on kunnioitettua. (Salmela 2006, 30.)

Liikunta tarjoaa aktiivisen toiminnan kautta monia mahdollisuuksia ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, toisten kanssa tekemiseen ja sosiaalisten suhteiden luomiseen. Olisi hyvä ottaa huomioon erilaiset menetelmät, kuten pareittain tekeminen, mikä edistää auttamiskäyttäytymistä ja parantaa sosiaalisia suhteita. Liikunnalliset pelit tarjoavat hyvän mahdollisuuden moraaliseen ajattelulle ja eettiseen kehitykselle. Ne sisältävät usein ristiriitaisia tilanteita, minkä kautta opitaan ratkomaan erilaisia tilanteita

henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Laakso 2006, 64–65.) Kun joudutaan työskentelemään yhdessä muiden ihmisten kanssa, saadaan aikaan yhteenkuuluvuuden kokemus, tällöin samaan liikuntaryhmään kuuluvaan henkilöön voi olla helpompi tukeutua myös liikuntaharrastuksen ulkopuolella.

Laakson (2008, 65–66) mukaan liikunta sisältää runsaasti ilmaisullisia, esteettisiä ja luovuutta edistäviä elementtejä, minkä avulla nuori oppii ilmaisemaan itseään. Liikunta perustuu suurilta osin non-verbaaliseen viestintään, eli viestintään mikä tapahtuu jotenkin muuten, kuin sanoilla, kuten esimerkiksi katseella, eleillä tai ilmeillä. Tämä antaa paljon erilaisia mahdollisuuksia kohdata ihmisiä liikuntatilanteissa. Myös kohtaaminen muissa, kuin liikuntatilanteissa voi olla näin helpompaa.

4.3 Tärkeä vertaistuki

Uuteen elämäntyyliin sopeutumiseen menee oma aikansa. Vertaistuellalla on suuri merkitys siinä, miten elämäntyyliin sopeutuu. Vertaistuellalla tarkoitetaan samankaltaisten elämäkokemusten ja elämänvaiheiden läpi eläneiden ihmisten keskinäiseen tasavertaisuuteen, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen sekä kohtaamiseen ja keskinäiseen tukeen perustuvaa ihmissuhdemuotoa. Vertaistuessaa olennaista on toisen kunnioittaminen, kuuleminen, kannustaminen ja kohtaaminen. Vertaistuen avulla voidaan jakaa keskenään kokemuksia, niin myönteisiä onnistumisen kokemuksia kuin kipeitä ja vaikeita kokemuksia. Vertaistuessaa vastavuoroisuudella, vierellä kulkemisella, vertaisuudella ja vapaaehtoisuudella on keskeinen asema. Vertaistuelle on määritelty erilaisia muotoja, kuten kahdenkeskeiset keskustelut tai ryhmät, joihin voi osallistua. (Kinanen 2009, 70-71.)

Jokainen ihminen on itsensä ja omien asioittensa asiantuntija. Vertaistoiminnassa ydin on siinä, että ihminen itse löytää omat vahvuutensa. Samankaltaisia asioita kokeneen ihmisen voi olla helppo tukea toista samanlaisessa tilanteessa olevaa, jopa paremmin kuin kenenkään muun, joka ei ole samaa kokenut. Vertaistuki kehittyy nopeasti ja

tilannekohtaisesti. (Kinanen 2009, 69.) Vertaisuus yhdistää ihmisiä ja antaa voimavaroja sekä ymmärrystä oman tilanteen käsittelyyn (Strand ym. 2008, 8).

Vertaiskulttuuri voi muodostua itsestään ryhmätoiminnan alkaessa. Esimerkiksi päiväkodissa, kun toimintaa lähestytään lasten keskinäisen vuorovaikutuksen ja leikin näkökulmasta, voidaan päiväkotia nähdä lasten kohtauspaikkana, yhteisönä ja vertaisryhmänä, jonka merkitys on lapselle kumppanuus- ja ystävyys-suhteiden luomisessa, kehittämisessä ja ylläpitämisessä. (Pennanen, 2010, 181.) Samoin tukijoukkoryhmässä voidaan nähdä harjoitukset paikkana, missä nuoret kohtaavat toisensa, ovat oma tiivis yhteisönsä ja vertaisryhmänä toisilleen. Pienessä ryhmässä, missä jokainen tulee samankaltaisista taustoista voi tuntea kumppanuutta ja vertaistukea.

Tukijoukkoryhmässä nuorilla on mahdollisuus toimia toistensa tukihenkilöinä. Tukihenkilö on henkilö, joka on valmis kuuntelemaan, rohkaisemaan ja olemaan tavalla tai toisella läsnä. Tukihenkilö on vertaistuen antaja. (Vasankari-Väyrynen 2004, 8.) Usein tukihenkilö on ammattilainen, koulutettu tehtäväänsä, mutta nuorilla voi toimia oma vertainen tukihenkilö myös hyvin. On henkilö sitten kuka tahansa, vertaisilta saadun koetun tuen määrä on yhteydessä itsensä hyväksymiseen ja omaan minäkuvaan. (Salmela 2006, 16.)

5 Työn tavoite

Opinnäytetyön tutkimuskysymys on, ”miten nuori saadaan osallistumaan tukijoukkoryhmään?”. Kysymykseen haetaan vastauksia haastattelemalla nuoria ja tukijoukkojen ohjaajaa, sekä toiminnassa mukana olevaa lastensuojelun ohjaajaa.

Työn tavoitteena on laatia kehittämisideoita Oulun kamppailuklubin tukijoukkoryhmälle. Oulun kamppailuklubin tavoitteena olisi saada ryhmästä toistuva, joten nuoria olisi saatava mukaan toimintaan, jotta projekti on kannattavaa toteuttaa. Oma suurin tavoitteeni työlleni onkin saada tietoa siitä, miten nuoria saadaan mukaan ryhmään ja kerätä tietojen pohjalta kehittämisideoita Oulun kamppailuklubille. Tällä hetkellä nuoria on ryhmässä ainoastaan neljä ja Oulussa nuoria, joita ryhmään halutaan, riittää varmasti useampia kymmeniä, sillä tiedän sosiaalityön kentän Oulussa ja siihen kuuluu paljon nuoria.

Nuorten syrjäytymisestä, mikä käsitteenä on lähellä oman työni nuoria kuvatessa, on tehty paljon tutkimuksia ympäri maailmaa ja se on tälläkin hetkellä hyvin ajankohtainen aihe. Net Effect Oy:n vuonna 2006 laatima Urban II ohjelman Icehearts-hankkeen arviointi tutkimus käsittelee samoja aiheita, kuin oma työni. Lisäksi samasta aiheesta Iceheartsille on tehty opinnäytetöitä sekä Pro gradututkimus. Icehearts on samantyyppinen konserni, kuin Oulun kamppailuklubin tukijoukko projekti. Molemmilla ryhmillä on samat tavoitteet, ehkäistä nuorten syrjäytymistä ja auttaa erityistä tukea tarvitsevia nuoria. Ymmärsin, että alkutaipaleella, myös iceheartsilla oli ongelmia saada nuoria mukaan ryhmään. Heidän pitkäjänteinen sekä määrätietoinen toimintansa on kuitenkin nyt kantanut heille jo pitkään toimivan toiminnan ja nuoria on mukana vuosittain todella hyvin.

Näen työni aiheen ajankohtaisena ja tärkeänä, koska useiden tutkimusten mukaan, nuoret Suomessa voivat vuosi vuodelta enemmän pahoin ja syrjäytymisriski on suurempi. Oulun kamppailuklubin tukijoukko toiminta on innovatiivista ja sille on

selvä tarve. Vastaavanlaista toimintaa ei Oulussa ole ja sille on selvä paikka nuorille suunnatuissa palveluissa. Nuorten tietoisuuteen olisi tuotava entistä selkeämmin liikunnan ja terveyden hyödyt ja haitat ja ohjattava heitä ryhmiin tai omatoimiseen itsensä kehittämiseen.

Pahoinvoinnin lisäksi, useissa tutkimuksissa ollaan huolissaan siitä, etteivät nuoret liiku tarpeeksi. Ruutuaika eli se aika, kuinka paljon nuoret viettävät aikaa tietokoneen, television tai muiden elektronisten laitteiden parissa, on valtava ja kadulla kulkiessaankin voi huomata, miten nuoret ovat kiinni kännyköissään tai muissa laitteissa. Myös näiden syiden takia koen työni aiheen tärkeäksi.

6 Työn toteutus

Kohderyhmänä työssä ovat Oulun kamppailuklubin tukijoukoissa olevat erityistä tukea tarvitsevat nuoret. Heitä on yhteensä neljä, joista kaksi on juuri 18-vuotta täyttäneitä ja kaksi alaikäistä. Yksi nuorista ei palauttanut kyselylomaketta, joten tuloksissa on vain kolmen nuoren ääni. Nuorten taustat ovat hieman erilaiset. Yksi nuorista asuu sijaiskodissa, yksi on juuri muuttanut sijaisperheestä omilleen yksin asumaan ja kahdella nuorella on lyhyitä sijoituksia taustalla, mutta he asuvat tällä hetkellä kotona vanhempiansa kanssa. Tukijoukko on suunnattu kaikille nuorille, jotka jollakin tapaa elämässään tarvitsevat tukea tai ovat vaarassa syrjäytyä. Nuoret ovat kohderyhmänä tähän projektiin juuri oikea. Nuoruudessa elämä muuttuu monilta osin. Nuori voi kokea kuuluvansa erilaisiin ryhmiin, tai jäädä kaiken ulkopuolelle. Nuoruudessa keho muuttuu, asumisessa voi tapahtua muutoksia, pitäisi tietää, mihin elämässään suuntaa.

Työ toteutettiin kyselynä. Kyselyn tarkoituksena oli saada kerättyä ajatuksia, ideoita ja mielipiteitä siihen, miten nuoria saataisiin tulevaisuudessa paremmin tukijoukko ryhmään mukaan. Kyselyyn osallistui kolme nuorta. Nuorille suunnittelin kyselylomakkeen, minkä ajattelin olevan heille selkein ja helpoin tapa vastata kyselyyn. Aloitin siitä, että kysyn jokaisen alaikäisen nuoren huoltajalta luvan siihen, että saan käyttää nuorten vastauksia työssäni.

Tapasin nuoret heidän harjoituksissaan ja selitin miksi teen opinnäytetyötäni ja mikä on sen tavoite. Selitin, kuinka tärkeää on saada juuri nuorten ääni kuuluviin tässä tilanteessa, koska juuri nuoret ovat he, jotka toisetkin nuoret tuntevat ja he pystyvät helpommin samaistumaan toistensa elämään, kuin jo nuoruuden aika päiviä sitten eläneet ja elämästä paljon jo oppineet aikuiset. Työn on kuitenkin noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä ollakseen eettisesti hyvä. Lähtökohtana työssä on oltava ihmisarvon kunnioittaminen, joten ihmisten annetaan päättää itsenäisesti, haluavatko osallistua kyselyyn. (Hirsjärvi ym. 2009, 23.) Nuoret saivat vastata vapaaehtoisesti kyselyyni.

Painotin nuorille, ettei kenenkään henkilöllisyys tule ilmi, vaan koko projektini ajan nuoret pysyvät anonyymeina. Kerroin nuorille myös, että vastauksille ei ole mitään oikeaa tai väärää vaihtoehtoa, vaan jokainen vastaus on yhtä tärkeä ja oikea, jotta he uskaltautuisivat vastaamaan mahdollisimman laajasti ja rehellisesti. Kyselylomakkeen alussa mainitsin käyttäväni aineistoa ainoastaan opinnäytetyön tekemiseen ja olevani liikunnanohjaajaopiskelija.

Kävimme nuorten kanssa kyselyn läpi ja kyselin heidän ensi tuntumaa, heräsikö kysymyksiä ja avautuiko vastausten tarkoituksena heille. Kun kysely oli käyty läpi, sovimme yhdessä, että nuoret voivat viedä kyselyn kotiinsa ja täyttää sen siellä ajan kanssa, jotta he saisivat miettiä vastauksia huolella ja käyttää vastaamiseen riittävästi aikaa. Nuoret vastasivat avoimiin kysymyksiin melko monisanaisesti niin kuin olin pyytänytkin ja he tuntuivat olevan innokkaita auttamaan ja kehittämään ryhmää. He olivat avoimia ja rehellisiä ja pystyin aistimaan heistä jo kyselyhetkellä, että ryhmä on tehnyt heille hyvää. Tapasin nuoret kerran kurssin alkuvaiheessa, silloin heitä oli vasta kaksi, mutta muu-
tosta heidän yleisessä olemuksessaan oli tapahtunut kyselyhetkeen mennessä.

Sain seurata nuorten harjoittelua pariin kertaan sivusta, ja jokainen paikallaolija vaikutti nauttivan siitä mitä tekee. On hienoa nähdä ihmisissä liikunnan riemu ja palava halu tehdä ja oppia. Näin myös, miten nuoret otettiin salilla vastaan. He sulautuivat muiden joukkoon hyvin, eikä heistä tehty mitään erillistä numeroa, vaikka he harjoittelivat peruskurssilaisten kanssa yhtä aikaa samassa tilassa. Henki salilla oli erinomainen ja uskon, että silläkin oli vaikutusta näiden nuorten päätökseen jatkaa ja pysyä ryhmässä.

Aikuisten näkökulmia halusin myös toimijoilta, ketkä ovat nimenomaan erityistä tukea tarvitsevien nuorten kanssa tekemisissä. Haastattelin sähköpostitse lastensuojelun sosiaaliohjaajaa sekä tukijoukkojen ohjaajaa, siitä olisiko heillä omia kehittämisideoita tai mielipiteitä siihen, miten ryhmään voitaisiin saada enemmän nuoria mukaan. Lisäksi halusin tukea SWOT-analyysiin omien mielipiteideni tueksi, joten keskustelin aiheesta tukijoukkojen ohjaajan kanssa erikseen.

Työ oli kontrolloitu kysely nuorille, missä nuorille vietiin kyselylomake nuorten harjoituksiin, selitettiin miksi tehdään ja mitä ja käytiin läpi kyselyn sisältö, jotta mitään epäselvyyksiä ei jäisi. Nuoret täyttivät lomakkeet kotona rauhassa ajan kanssa ja palauttivat sovittuun paikkaan. Kysely sopii hyvin nuorille, koska sillä pystyy keräämään tietoa tosiasiasta, käyttäytymisestä ja toiminnasta, arvoista ja asenteesta, uskomuksista, käsityksistä ja mielipiteistä, mitkä ovat niitä tietoja, mitä nuorilta haluttiin saada. (Hirsjärvi 2009, 196-197.)

Nuorille tehty kysely koostui kuudesta avoimesta kysymyksestä. (liite 1) Kysymysten tarkoituksena olisi selvittää mahdollisimman kattavasti nuorten näkemyksiä, mielipiteitä, ajatuksia ja ideoita siitä, miten tukijoukko ryhmään saataisiin enemmän nuoria mukaan. Kysymykset ovat avoimia kysymyksiä, missä nuorilla on paljon tilaa vastata ja he voivat vastata juuri niin kuin itsestään tuntuu. Mitään valmiita vastausvaihtoehtoja kyselyssä ei ole. Suullinen haastattelu olisi voinut jännittää nuoria ja vastaukset olisivat saattaneet olla pikaisia ja vähäsanaisia. Suullinen haastattelu antaisi enemmän mahdollisuuksia, kuten esittää jatkokysymyksiä ja saada tarkentavia vastauksia. Riskinä kyselyssä ja haastatteluissa on tietenkin se, ettei kysymyksiin saada riittävän laadukkaita vastauksia. Kyselytutkimus osoittautui kuitenkin toimivaksi tavaksi lähestyä nuoria.

Ensimmäinen kysymys käsittelee nuorten omaa taustaa. Jokaisella on omanlaisensa tausta, millä voi olla merkitystä ajattelussa ja siinä, minkä syiden takia ryhmään tullaan. Saman tausta omaava voi samaistua toiseen ja syyt, miksi ryhmään tullaan, voivat olla lähellä toisiaan. Sen lisäksi saan taustatiedoilla selville paremmin, minkälaisista olosuhteista juuri nämä nuoret ovat tulleet ja sen avulla pystytään kartoittamaan paikkoja Oulusta, missä nuoria olisi lisää.

Toinen kysymys käsittelee jo ryhmässä olemista, miksi nuori on itse mukana ryhmässä. Mitä ryhmä on hänelle antanut ja mikä siinä kiehtoo. Sen tiedon avulla voidaan löytää keinoja motivoida myös muita nuoria lähtemään mukaan ryhmään. Useinhan moni asia tulee tehtyä silloin, kuin joku sitä henkilökohtaisesti suosittelee, toisin kuin lukisit siitä lehdestä tai näkisit mainoksen. Ihmisten oma hyvä kokemus kannattaa laittaa kiertoon.

Kolmannessa kohdassa selvitän nuorten mielipiteitä siihen, miksi muidenkin nuorten kannattaisi olla mukana. Kysymys viittaa paljon edelliseen, mutta tässä näkökulma kääntyy itsestä toisiin ja täten kysymys voi avata nuoren silmiä uusiin näkökulmiin. Pohdimalla tätä kysymystä uskon nuoren oman osallistumisen tärkeyden myös vahvistuvan entisestään.

Neljännän kysymyksen avulla pyrin saamaan nuorten kehittämisideoita konkreettisesti siihen, miten muita nuoria olisi helppo lähestyä ja miten heidät saataisiin motivoitua ryhmään mukaan. Mikä olisi nuorten mielestä tehokas keino saada muut nuoret liikkeelle. Nuorten näkemykset ovat varmasti paljon käytännön läheisemmät kuin aikuisten vastaukset. Nuoret tietävät mikä nuoruudessa vaikuttaa itseen ja mikä ei sekä sen, millä keinoilla omaan käyttäytymiseen vaikutetaan nimenomaan positiivisesti.

Viides kysymys käsittelee tavoitettavuutta. Nuoret ovat tavoitettavissa joskus helposti sosiaalisessa mediassa, facebookissa tai omien verkostojen välityksellä, mutta mikä olisi nuoriin tehoava keino. Toisaalta kaikilla nuorilla ei ole käytössään tietokoneita, sähköpostia tai facebookia. Miten heidät tavoitetaan niin, että he kiinnittävät asiaan huomiota ja ottaisivat asiasta selvää, sekä kiinnostuisivat.

Viimeisessä kysymyksessä haluan saada nuorilta ikään kuin myyntipuheen siihen, kuinka he suosittelisivat ryhmää muille nuorille. Tällä kysymyksellä kartoitan nuorten mielipiteitä ryhmästä ja saan selville positiivisia asioita ja ajatuksia, mitä ryhmä on heissä herättänyt. Kysymys on edelleen vähän aiempien toistoa, mutta nuoret ajattelevat taas asioita hieman eri näkökulmasta ja voivat saada kalastettua itsestään vielä enemmän ideoita ja ajatuksia.

Lastensuojelun ohjaajan ja tukijoukkoryhmän ohjaajan kanssa olen käynyt vapaata keskustelua siitä, miten he näkevät tilanteen. Miksi nuoria ei ole saatu enempää mukaan ja miten ehkä tulevaisuudessa voitaisiin toimia eri tavalla, niin että jokainen tukijoukko projektin kohderyhmästä tavoitettaisiin sekä miten heidät tavoittamisen jälkeen vielä

saataisiin mukaan ryhmään. Olen esittänyt pohdintaosioon näistä asioista yhteenvedon ja kehittämisideoita vastausten perusteella.

7 Tulokset

Nuoret tukijoukoissa tulevat erilaisista oloista, mutta jokaisella tarve ryhmälle on sama. Nuoria on tällä hetkellä sijaisperheistä lastensuojelun piiristä, sekä Hope-yhdistyksen kautta tulleita nuoria, jotka asuvat kotona vanhempiensa kanssa, mutta elämään tarvitsee erityistä tukea. Nuoret olivat lähteneet mukaan alun perin vanhempiensa tai sijaisvanhempiensa suosittelemana. Eräällä nuorista oli juuri päättyvässä lastensuojelun tukihenkilötoiminta, joten tämä oli hyvää jatkoa sille prosessille. Laji oli kuulostanut monen mielestä kiinnostavalta ja he olivat innostuneet heti vanhempien asiasta mainittua. Ketään ei ollut pakotettu mukaan. Nuorilla oli selkeitä motiiveja, miksi ryhmään lähdettiin. Muun muassa nuoret lähtivät oppimaan uutta, saamaan sisältöä päiviin ja löytämään uusia kavereita.

Kyselystä selvisi, että nuorilla on hyvä olla ryhmässä ja he ovat saaneet ryhmästä itseluottamusta, uuden harrastuksen, muutoksen elämäntapoihin ja sisältöä elämään. Nuoret kokivat, että saivat ryhmästä tukea tarvittaessa. Erään vastaajan mukaan harrastus on ” hyvä paikka purkaa paineita raskaan viikon keskellä”, siellä pystyi purkamaan paha oloaan turvallisesti. Oulun kamppailuklubilla nuoret on otettu hyvin vastaan, kuuluvaksi porukkaan ja heidän on helppo tulla paikalle. Tällä vaikuttaisi olevan suuri merkitys ryhmässä pysymiselle, mutta myös sille, että jos nuoret tavoittaisivat itse toisia ryhmään haluttuja nuoria, he pystyisivät vilpittömästi suosittelemaan ryhmään tulemistä muille. Tämä asia tuli ilmi myös nuorten vastauksista.

Mainostamisella ja markkinoinnilla on suuri rooli nuorten tavoittamisessa. Laji tulisi tehdä selväksi nuorille, jotta he uskaltavat lähteä kokeilemaan, ”koska aika moni kyslee vielä kysymyksiä kuten ”mikä klubi?” ”. Erään vastaajan mukaan ”Mainostamalla saataisiin mukaan myös lisää kamppailulajien harrastajia sen kautta nuorilla olisi helpompi lähteä mukaan kun voi todeta että onhan se kaverikin siellä käynyt ja kovasti kehunut” Tämän vastauksen perusteella nuorille on tärkeää toisen nuoren kokemukset

ja suositukset.

Myyntipuheet mitä nuoret kirjoittivat toisille nuorille, olivat osuvia ja niistä paistoi nuorten into, halukkuus ja elämykset, mitä he ovat ryhmästä saaneet. Eräs vastaaja kertoi näin: ”Tykkään lajista ja minusta on mukava oppia uutta. Se tuo myös mielekästä tekemistä muutaman kerran viikossa”. ”BJJ on tosi kiva laji, siinä oppii joka kerta uutta, kunto kasvaa ja siellä on hauskaa, vetäjät on mukavia”, kuvailee toinen nuori.

Nuoret tiedostavat, että ryhmä on vapaaehtoinen ja heille tarkoitettu. Eräs nuori vastasi, miten muita nuoria saataisiin helpommin mukaan, että muille nuorille olisi tärkeää tieto siitä, että vain kokeilemaankin voi tulla, ei ole pakko jäädä jos laji ei ole omiaan. ”Lajista oppii joka, kerta uutta, kunto kasvaa ja samalla voi pitää hauskaa yhdessä”, harrastus on nuorten mukaan näiden lisäksi mukavaa ajanvietettä. Nuoret olivat huomioineet, että laji on hyvin tuntematon heidän tuttavapiirissään. Nimenä ja lajina Brasilialainen jujutsu on tuttu, mutta sen sisältä on vielä täysin vierasta useille.

Analysoin projektin mahdollisuudet, uhat, heikkoudet ja vahvuudet SWOT analyysi menetelmällä, jotta voisin paremmin nähdä projektin kokonaiskuvan ja saisin syvennettyä nuorilta saamiani vastauksia. SWOT analyysiä käytetään usein silloin jos esimerkiksi halutaan tunnistaa ongelmia, arvioida tai kehittää jotakin. Saatujen vastausten perusteella voidaan tehdä päätelmiä, miten vahvuuksia voidaan käyttää hyväksi, miten heikkoudet muutetaan vahvuuksiksi, miten tulevaisuuden mahdollisuuksia hyödynnetään ja miten uhkia voidaan välttää. Oman näkökulmani lisäksi, sain myös tukijoukkoryhmän ohjaajan näkemykset tukemaan omiani.

Näkemyksemme projektin vahvuuksista kulkivat hyvin samoilla linjoilla. Tukijoukkoja pyörittävät henkilöt ovat ammattitaitoisia, nuorilla on mahdollisuus saada valmennusta kokonaisvaltaisesti, kuten psyykkiseen puoleen, ravinnon suhteen sekä muita oheisharjoitteita. Jokainen ohjaaja haluaa auttaa nuoria ja on ottanut nuoret ja heidän hyvinvointinsa kehittämisen tavoitteeksi, joka halutaan yhdessä saavuttaa. Jokainen valmentaja ja tukijoukoissa toimiva henkilö on mukana suurella sitoumuksella. Laji Brasilialainen jujutsu on monipuolinen ja sitä on helppo lähteä jokaisen nuoren

kokeilemaan omalta tasoltaan. Jokainen nuori pystytään kohtaamaan henkilökohtaisesti juuri hänen omien taitojensa mukaan, koska ryhmä on pieni ja jokainen lähtee toimintaan samalta viivalta ja perusperiaatteiltaan samoista lähtökohdista käsin. Tukijoukkojen ohjaaja lisäsi vielä, että salilla vallitsee erinomainen ilmapiiri, siellä on hyvät puitteet harjoitteluun sekä sen, että laji on mukaansa tempaava.

Heikkoutena projektissa näen sen, että tarjolla on vain yksi laji, jota jotkut voivat vierastaa, eivätkä tule ennakkoluulojen ja ennakkokäsitystensä perusteella edes kokeilemaan. Nyt olisi äärimmäisen tärkeää saada jokainen nuori sekä tyttö, että poika mukaan kokeilemaan ja antamaan lajille, tukijoukoille ja itselleen uusi mahdollisuus. Kun puhutaan kamppailulajista ainakin nuorten tyttöjen keskuudessa laji voi pelottaa tai tuntua poikamaiselta, jolloin lajille ei anneta mahdollisuutta. Poika jolla on heikko itsetunto, voi aristaa lajia myös. Ohjaajan mukaan laji onkin vielä melko tuntematon, etenkin yhteistyökumppaneiden piirissä.

Mahdollisuudet projektilla on kaikkienensa erinomaiset. Molempien näkökulmista nousi selkeästi esille se, että nuori voi saada parhaimmillaan uuden alun elämälleen ja oppia uuden elämäntavan. Projektin avulla voidaan ennaltaehkäistä niiden nuorten pahoinvointia, jotka lähtevät projektiin mukaan. Parhaimmillaan tukijoukoista nuori voi saada ystäviä loppuiäkseen, oppia sosiaalisia taitoja, kehittyä liikunnallisesti ja kehittää omaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista puoltaan. Projektiin lähteminen ei vaadi nuorelta muuta, kuin tulla paikalle. Tukijoukko tiimi yhteistyössä sponsori yritysten kanssa kustantaa nuorelle harrastukseen vaadittavat varusteet, sekä kustantaa vuosimaksun. Näin vähävarainenkin nuori saa mahdollisuuden lähteä mukaan. Tukijoukkoprojektin ohjaaja vielä korosti, että projektilla on hyvä mahdollisuus saada nuoret innostumaan juuri kamppailu-urheilusta, minkä avulla nuori saa säännöllisyyttä elämään, positiivisia tunteita, oppimisen elämyksiä ja parantunutta itsevarmuutta.

Näemme tukijoukkoprojektille uhkana olevan sen, ettei nuoria saataisikaan ryhmään mukaan, tämä oli selkeästi mielestämme suurin uhka. Vaikka projekti olisi suunniteltu hyvin jokaista osa-aluetta myöten, ei projektista ole kenellekään mitään hyötyä jos nuoret eivät innostu lähtemään mukaan. Itse ajattelin, että nuoret voivat kokea tukijoukon leimaavana, jolloin eivät halusta huolimatta viitsi lähteä ryhmään mukaan,

jottei tulisi leimatuksi muiden nuorten yhteisössä. Tukijoukkojen ohjaaja mainitsi myös uhan, ettei projektia tukevia sponsoreita löytyisikään tarpeeksi. Yhdeksi uhkatekijäksi ohjaaja mainitsi myös sen tekijän, että nuoret saattaisivat purkaa pahaa oloaan käyttämällä harjoituksissa opittuja taitoja väärin harjoitusten ulkopuolella.

SWOT analyysi avasi silmiäni projektin suhteen hyvin. Oli myös hyvä saada toisen henkilön näkemyksiä aiheista. On hyvä tiedostaa jo projektin alkuvaiheessa muun muassa se, että jos yhteistyökumppaneita on vähemmän kuin tulijoita, joudutaan jonkun halukkaan ryhmään pääseminen estämään. Tämän estämiseksi voidaan miettiä keinoja jo varhain, jolloin tällaiseen tilanteeseen ei ehkä kertaakaan jouduta. Se, että nuoria saadaan riittävästi mukaan ryhmään, on myös asia, jonka eteen pitää itse tehdä töitä. Analyysin perusteella voisi olla hyvä tuoda lajia enemmän ihmisten tietoisuuteen ja saada nuoret kiinnostumaan lajista.

8 Pohdinta

8.1 Kehittämisehdotukset

Niin kuin nuorten tuloksien analysoinnista näkee, nuoret jotka ryhmässä ovat, viihtyvät hyvin, pitävät ilmapiiristä, vastaanotosta, ohjaajien ammattitaidosta sekä ryhmäläisistä. Yksi kehittämisidea voisikin olla, laittaa nuoret itse asialle suosittelemaan ryhmää muille. Omien elämäkokemusteni perusteella, voisin sanoa, että paras kannustin on juuri oma ikätoveri ja usein ihminen toimii sen mukaan, minkä kuulee ikätoveriltaan hyväksi koetuksi.

Sille, että nuorilla on jonkin verran rikostaustaa, kuten tappeluja tai väkivaltaa muuten, mikä estää heitä osallistumasta ryhmään, mietittiin erilaisia keinoja ja vaihtoehtoja osallistumiselle, mutta päädyttiin lopulta siihen, ettei voida ottaa suurta riskiä nuorten kohdalla, joilla väkivalta taustaa on ja mille kamppailuharrastus voisi tehdä suurempaa tuhoa. Kamppailu-urheilussa nuori oppii taitoja, mitä hän voi käyttää halutessaan väärin harrastuksen ulkopuolella.

Oulun kamppailuklubi tarkistaa kaikkien harrastajiensa taustat, jottei mukaan tulisi, niitä joiden tavoitteena on oppia väkivaltaisia keinoja salin ulkopuolelle. Jos rikostaustaa on, se voi estää harrastajan pääsyn ryhmiin, poikkeusta ei voi tehdä myöskään nuorten tukijoukkoryhmään. Kuitenkin niillä nuorilla kenellä väkivaltataustaa on, on mahdollisuus näyttää tietyn aikaa, että väkivaltakäyttäytyminen muuttuu, eli sitä ei enää ole. Jos nuoressa tapahtuu muutos ja voidaan nähdä hänestä tietynlainen kypsyminen, hänet voidaan ottaa ryhmään mukaan tarkoin ehdoin ja säännöin, joita on noudatettava. Nähtiin, että nuoren väkivaltainen käytös voi olla pahanolon purkamista muihin, koska nuori ei ole löytänyt tähän muuta keinoa. Kamppailu-urheilu voi olla yksi korvaava keino siihen, ettei nuoren tarvitsisi harrastuksen ulkopuolella tapella, vaan hän voi purkaa pahan olon tai liiat energiat harjoituksissa valvotussa tilassa ja turvallisilla keinoilla.

Keskusteluissa ohjaajan kanssa, tuli esille vanhempien tai muun huoltajan vastuu nuoren tukemisessa ryhmään lähtemiseen. Jos kotona ei ole liikuntaharrastuksia eikä vanhempia tai huoltajia liikunta innosta, se voi olla yksi merkittävä tekijä nuoren liikunta-kiinnostuksen olemattomuuteen. Vanhempien tai huoltajien tulisi olla kannustamassa nuorta ja huolehtimassa, että hän muistaa lähteä harjoituksiin, olla ehkä mukana ensimmäisellä kerralla tukemassa uuteen elämäntapaan alkamisessa. Sosiaalinen tuki kotoa, voi olla yksi merkittävä tekijä, minkä avulla nuori uskaltautuu lähtemään mukaan.

Kun ryhmä alkoi kesällä, jotkut nuoret olivat olleet tulossa mukaan jo salin pihassa asti, mutta olivatkin kääntyneet viime tipassa pois. Näille nuorille soitettiin perään ja selvisi, ettei uskallusta ollut riittänyt loppuun saakka. Joku asia nuoret oli kuitenkin saanut alun perin liikkeelle, koska salin ulkopuolelle saakka oltiin tultu. Tämä herätti ajatuksia yhteisestä tutustumiskäynnistä, jolloin nuori voisi tulla vanhemman, huoltajan tai kaverin kanssa vain katsomaan, minkälaisesta paikasta, lajista ja tekemisestä on kyse. Tämä voisi helpottaa nuoren lähtemistä. Uskon, että uuden lajin harrastaminen jännittää suurintaa osaa ihmisistä ylipäätään. Mielessä pyörii varmasti paljon kysymyksiä, mitä ei tule ohjaajilla ja järjestäjillä ajateltua. Nuori voi miettiä miten saliin pääsee, mitä hänen täytyy sanoa saliin tullessaan, missä voi vaihtaa vaatteet, mitä täytyy ottaa mukaan, osaanko sitenkään tai minkälaisia askarruttavia kysymyksiä tahansa. Nuorille voitaisiin siis järjestää päivä, johon painotettaisiin, että tule vain paikanpäälle ja kaikki selviää siellä. Mihinkään ei tarvitse osallistua, mitään ei tarvitse tietää, tärkeintä on, että tulet paikalle.

Sosiaalisella tuella ja vertaistuellä voisi olla suuri merkitys ryhmän onnistumisessa ja toteutumisessa. Näen, että tukijoukkoon kuuluvat nuoret kärsivät osaksi alhaisesta sosiaalisesta tuesta, mikä voi pahimmillaan syrjäyttää nuoren tai viedä huonommille teille elämässä. Ryhmästä saatu vertaistuki voi vahvistaa nuoren itsetuntoa.

Jyri Puhakaisen (2001, 26) esittämät liikunnan positiiviset vaikutukset itseluottamukseen, vireyteen, stressin sietoon ja älylliseen suorituskyykyyn, ovat asioita, mitkä pystyi löytämään nuorten vastausten perusteella heidän elämästään, tukijoukkoihin osallistumisen hyvinä seurauksina. Puhakaisen mukaan liikunnasta on apua myös masennukseen ja ahdistukseen. Näiden asioiden kanssa erityistä tukea tarvitsevat nuoret kamppai-

levat elämässään. He voivat saada tukijoukoista apua masennukseen, stressiin tai kohottaa omaa vireystilaansa sekä parantaa omaa itseluottamusta.

Kappaleessa 2.3 kirjoitin erilaisista liikuntakäyttäytymisen teorioista. Oppimisteorian mukaan käyttäytymisen todennäköisyys kasvaa suotuisissa olosuhteissa, mikä johtaa usein myönteisiin tuloksiin. Tämä tukisi sitä, että nuorten voisi olla helpompi lähteä ryhmään mukaan jos he kävisivät paikanpäällä katsomassa lajin harjoituksia vain seuraajan roolissa, ennen kuin oman ryhmän toiminta alkaa. Tällöin he saisivat käsityksen siitä mistä lajissa on kyse ja millainen on toimintaympäristö. Päätöksenteon vaiheen näen olennaisimpana nuorten tukijoukkoryhmään osallistumisen kannalta. Tähän kohtaan on myös panostettava. Liikuntaan ei saisi painostaa nuoria, koulun tai kodin, kuka nuorille tukijoukkoja suosittelee, tulisi olla kannustava, ja löytää sieltä motivoivia sanoja, minkä avulla nuori haluaa kokeilla ryhmää. Koulun tai vanhempien tulisi edistää nuorten omia ehtoisia toimenpiteitä.

Myös lajin ohjaajien vastuu ja panostus tehtävään on suuri. Tällainen ryhmä, mikä on tehty nuoria varten ja mihin nuoria pyydetään mukaan, on kuitenkin erilainen kuin ryhmä, johon jokainen tulee oman innostuksen ja kiinnostuksen myötä. Nuorten ryhmä vaatii enemmän kannustusta ja panostusta. Mietittiin, että nuoriin voitaisiin olla aktiivisemmin yhteydessä esimerkiksi facebook-ryhmän avulla, missä voitaisiin kysellä kuumia ja kuulostella ollaanko harjoituksiin tulossa millä mielin tai ollaanko ylipäättään tulossa. Näin pysyttäisiin nuorten ajatusten perässä ja saataisiin nuori tuntemaan itsensä tärkeäksi ja arvokkaaksi. Näillä keinoin pystyttäisiin myös paremmin huomaamaan jos nuoren kiinnostus tai motivaatio alkaa hiipua ja täten puuttumaan siihen ajoissa. Liikuntakäyttäytymisen teorian kannalta katsottuna ohjaajan yksi suurimmista tehtävistä on huolehtia siitä, että henkilö saa tuntemuksen siitä, että hänellä on edellytyksiä ja tilanteen sekä ympäristön määrittämiä mahdollisuuksia osallistua liikuntaan. Ohjaajan on autettava henkilöä luomaan koettu hallinnan tunne.

Ryhmä alkoi suhteellisen nopeasti ja aikaa taustatyölle eri tahojen selvittämiseen ei ollut kauaa. Näin ollen kaikkia tahoja, missä Oulussa ryhmää tarvitsevia nuoria mahdollisesti on, ei tavoitettu. Myös nuorten itsensä kannalta nopea alkamisaika saattaa olla haasteena ryhmään lähtemiselle. Jos tieto ryhmästä olisi tullut hyvissä ajoin ja nuorilla olisi ollut aikaa miettiä ja pyöritellä ajatusta uudesta harrastuksesta mielessään pidempään, mukaan olisi voinut olla helpompi lähteä. Näin nopealla ajalla, mikä tarkoittaa noin kuukauden aikavälillä muutamia puhelinsoittoja, ei varmasti tavoitettu kaikkia mahdollisia nuoria, koska vain muutamat organisaatiot käytiin läpi puhelimitse.

Uskon että ensivuonna, kun ryhmä alkaa, jos ollaan hyvissä ajoin liikkeellä ottamassa yhteyttä eri tahoihin, nuoria tavoitetaan enemmän ja saadaan mukaan enemmän. Nuoret ehtivät pidemmän aikaa hauduttaa ajatusta mielessään ja esittää mieleen heräviä kysymyksiä jo ennen ryhmän alkamista, tutustumiskäynti olisi myös hyvissä ajoin, jolloin senkin jälkeen olisi aikaa esittää mielessä pyöriviä kysymyksiä. Facebook-ryhmä voisi alkaa ennen kuin ensimmäiset harjoitukset ovat, jolloin ryhmäläiset voisivat oppia tuntemaan toisiaan jo ennen salille, tuloa, mikä helpottaisi niitä, jotka tulevat yksin.

Nuorten oma näkemys siitä, miten muita erityistä tukea tarvitsevia nuoria tavoitettaisiin, oli ajatus, mikä ei meillä aikuisilla ja ohjaajilla ollut käynyt mielessä, mutta juuri tämä paikka on se missä nuoria on paljon, ja mihin on helppo saada kontakteja. Nimittäin koulut. Kouluissa toimii erityistä tukea tarvitsevien nuorten kanssa koulukuraattorit, erityisopettajat tai muut koulun oppilashuoltoryhmän jäsenet. Seuraava askel voisi olla ottaa suoraan yhteyttä eri koulujen rehtoreihin, jotka voisivat välittää viestiä koulukuraattoreille ja erityisopettajille. Nämä henkilöt löytävät varmasti paljon nuoria, joille ryhmä voisi olla tarkoitettu.

Niin kuin jo mainitsin, tukijoukkoryhmän ohjaaja pohti, että lajina Brasilialainen jujutsu on vielä melko tuntematon. Niin nuoret, kuin sponsoritkaan eivät välttämättä tiedä, mistä lajissa on kyse, mikä ei varmasti helpota nuoren päätöstä lähteä mukaan tai sponsoreiden kiinnostusta tukea harrastusta ja toimintaa, mistä ei tiedä mitään. Myös kouluille olisi tehtävä selkeä paketti, mistä selviää muun muassa se mistä lajissa on kyse, mitä siellä tehdään, kenelle se on suunnattu tai mitä täytyy osata valmiiksi, jotta koulussa henkilöt ketkä nuorten kanssa ovat tekemisissä, pystyvät suosittelemaan tukijouk-

koja nuorille. Pakettiin voisi koota jo ryhmässä olleiden nuorten omia ajatuksia, mikä voisi olla hyvä motivoiva tekijä myös muille nuorille. Eräs nuorista kertoikin saavansa paljon kyselyitä ja ihmettelyjä kavereiltaan siitä, mikä laji oikein on tai mikä Kamppailuklubi on, eli paikka ja laji ovat vielä nuorille tuntemattomia. Hän kuvaa lajia näin: ”Brasilialainen jujitsu on hyvin mielenkiintoinen judo pohjalta rakennettu kamppailu ja itsepuolustuslaji jonka rankat mutta mieltävirkitsevät harjoittelut takaavat yllättäviä tuloksia niin lihaskunnossa kuin tekniikassa.”

Tukijoukkonuorten innostuksen perusteella voidaan kuitenkin todeta, että laji on mielenkiintoinen, kohottaa kuntoa, parantaa itseluottamusta, siellä voi löytää uusia kavereita tai purkaa paineita raskaan viikon keskellä. Laji onkin kokoajan nostamassa suosiotaan, mutta sitä ennen on lajin esille tuomiseen ja mainostamiseen tehtävä enemmän töitä. Sosiaalisen tuen kappaleessa kerrotaan liikunnan tarjoavan aktiivisen toiminnan kautta monia mahdollisuuksia ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, toisten kanssa tekemiseen ja sosiaalisten suhteiden luomiseen. Nuoret voivat löytää ryhmästä elinikäisiä ystäviä.

Oulun kamppailuklubi on miettinyt järjestävänsä avointen ovien päiviä tulevaisuudessa, jolloin kaikki halukkaat pääsisivät kokeilemaan eri lajeja ja näin lajit tulisivat tutuiksi myös niille, jotka lajista eivät vielä tiedä, mutta voisivat olla kiinnostuneita. Tässä kohtaan olisi hyvä miettiä, millä keinoin lähestyisi nuoria. Henkilökohtainen kutsukirje niille tahoille ja perheille sekä kouluille, joissa erityistä tukea tarvitsevia nuoria on, olisi hyvä vaihtoehto. Tällöin kukaan ei jäisi huomaamatta ja nuori kokisi, että juuri hän on tervetullut ja haluttu ryhmään.

Nuorten ravintoasioihin ei oltu kiinnitetty toiminnan aikana juurikaan huomiota. Ravinnolla on, kuten luvussa 3.4 kirjoitan, suuri merkitys nuoren kehitykselle ja jaksamiselle. Terveellinen ravitsemus kokonaisuutena ratkaisee pitkällä aikavälillä paljon. Elimistölle ravinnosta saadut suojaravintoaineet ja sopiva energia määrä mahdollistavat terveenä ja toimintakuntoisena pysymisen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2013) Nuori jaksaa elämänsä suuria muutoksia paremmin riittävän,

terveellisen ravinnon avulla. Yksi kehittämis ehdotus tukijoukkotoiminnalle, olisikin lisätä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ohjausta, eli myös ravinto-ohjausta nuorille muun ohjauksen lisäksi.

8.2 Opinnäytetyöprosessin arviointia

Työ ei onnistunut odotusten mukaisesti, koska vastaajajoukko oli niukka. Odotuksena oli kerätä vastauksia noin kahdeltakymmeneltä nuorelta ja saada näin ollen kattava vastausten joukko, mutta vastaajia oli vain kolme. Työ onnistui kuitenkin toteuttaa vastaajien vähyydestä huolimatta. Nuorten vastausten lisäksi kuitenkin kaksi eri toimijaa osallistui työn toteutukseen omalta osaltaan joten työn tuloksista saatiin kattavammat. Kyselyn sisällön analyysissä haasteena oli vastauksien vähyys ja se, että joistakin vastauksista näki, ettei kysymyksiin oltu paneuduttu ja vastaukset olivat kirjoitettu nopeasti ja hutaiten. Saattoi kuitenkin huomata, kuinka jotkut olivat kuunnelleet tarkkaavaisesti työn tarkoitusta saada juuri nuorten näkökulmasta tärkeää tietoa, ja vastaukset olivat monisanaisia ja suhteellisen kattavia, niihin oli panostettu enemmän ja niiden äärellä oli vietetty aikaa. Tukijoukkojen ohjaaja oli hyvin perillä tilanteesta, ja hänen avullaan saatiin helpommin yhteys nuoriin, sekä häneltä sai paljon ideoita aiheeseen ja hyviä keskusteluita aiheesta.

Työn luotettavuus olisi ollut parempi, jos vastaajia ja toimijoita olisi ollut enemmän mukana, mutta näillä vastaajilla mitä nyt on käytettävissä, pystytään tekemään johtopäätöksiä ja kehittämisideoita luottamuksella. Työtä pystyisi soveltamaan esimerkiksi haastatteleamalla koulussa nuoria, jotka olisivat ryhmän kohdejoukkoa. Nuorilta voitaisiin kerätä tietoa siitä, mikä heitä motivoisi tällaiseen ryhmään mukaan lähtemään. Voitaisiin selvittää, olisiko nuorilla kiinnostusta lähteä tällaiseen toimintaan mukaan, jos olisi niin mikä siinä herättää kiinnostusta ja jos ei, miksi näin on. Toisenlainen suuntaus aiheen lisätutkimukselle voisi olla suunnata tutkimus perheisiin. Millaisia ajatuksia tällainen toiminta herättää perheessä ja onko perhe huomannut nuoren käyttäytymisessä muutoksia parempaan.

Pystyn jatkamaan tuotostani ja viemään kehittämis ehdotukset eteenpäin Oulun kampaailuklubille, jotta jo tämän vuoden loppuun mennessä saataisiin koottua tiedote kouluille ja kodeille tukijoukkoryhmän toiminnasta Oulussa. Näin ryhmään saadaan varmasti lisää nuoria mukaan ja tukijoukkotoiminta kehittyä ensivuoteen toimivammaksi.

Lähteet

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita. Helsinki.

Ellonen, N. 2008. Kasvuyhteisö nuoren turvana. Tampereen yliopistopaino Oy. Tampere.

Fogelholm, M. 2011. Terveysliikunnan suositukset. Lapset ja nuoret. Teoksessa. Fogelholm, M., Vuori. I. & Vasankari. T. (toim.). Terveysliikunta, s. 76-87. Kustannus Oy Duodecim. Keuruu.

Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa!. Otava. Helsinki

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Kirjayhtymä Oy. Hämeenlinna.

Hirsjärvi, S. & Hurme, Helena. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsingin yliopisto. Helsinki.

Holopainen, P. 1990. Terveyskasvatuksen opas. VAPK-kustannus. Helsinki.

Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marniemi, A. 2006. Liikuntaravitsemus. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Juntunen, M. Suomen Brasilialaisen jujutsun liitto.
<http://www.bjjliitto.fi/info.php?lang=fii>. Luettu 30.6.2013

Kantomaa, M. & Lintunen, T. 2008. Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Teoksessa. Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.). Fyysisen aktiivisuuden suositus

kouluikäisille 7-18-vuotiaille, s. 79-81. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Kalliopuska, M. 1983. Itsetunto. Kirjayhtymä. Helsinki.

Kauppinen, T. 2001. Koulun yhteisöllisyys ja nuorten kasvuverkosto. Kuopion yliopiston julkaisuja D. lääketiede 267. Kuopion yliopisto. Kuopio.

Kinanen, M. 2009. Surusäkki. Vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille. Lk-kirjat. Keuruu.

Kokljuschkin, M. 1997. Esiopetusta liikunnan keinoin. Kirjayhtymä Oy. Helsinki.

Korhonen, M. & Matikka, L. 1991. Minäkuva ja itsenäistyminen. Kehitysvammaliitto ry. Helsinki.

Kääriäinen, H. 1988. Minäkuvan kehitys. Oy Finn Lectura Ab. Loimaa.

Laakso, Lauri. 2008. Sosiaalinen ja eettinen kehitys. Teoksessa. Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille, s. 64-66. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Edita Prima Oy. Helsinki

Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla. LIKES. Jyväskylä.

Lintunen, T. 1998. Minäkäsityksen kehitys kouluiässä. Teoksessa. Sarlin, E-L., Sarlin, H., Lintunen, T., Liukkonen, J. & Pönkkö, A. (toim.). Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa, s. 23-27. Oulun yliopisto. Oulu

Liukkonen, J. 1998. Valmennus ja motivaatiotekijät. Teoksessa. Sarlin, E-L., Sarlin, H., Lintunen, T., Liukkonen, J. & Pönkkö, A. (toim.). Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa, s. 35-47. Oulun yliopisto. Oulu

Lähteenmaa, J. & Siurala, L. 1991. Nuorten sosiaalinen hyvinvointi ja terveys. Teoksessa Lähteenmaa, J. & Siurala, L. Nuoret ja muutos, s. 119-131. Tilastokeskus. Helsinki.

Lämsä, A. 2009. Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä. Oulun university press. Oulu.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä

Ojanen, M. 1985. Kasvatus ja minäkuva. Tampereen yliopisto. Tampere.

Paronen, O. & Nupponen, R. 2011. Terveysten ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta, s. 186-196. Kustannus Oy Duodecim. Keuruu.

Pennanen, S. 2010. Lapset, tieto ja media. Teoksessa. Kallio, K., Ritala-Koskinen, A. & Rutanen, N. (toim.). Missä lapsuutta tehdään?, s. 177-196. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki.

Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika. Puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. LIKE. Helsinki.

Pulkinen, L. 2002. Koti, koulu ja yksityinen elämämpiiri hyvän elämän ankkureina. Teoksessa. Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.). Perhe ja vanhemmuus, s. 14-27. PS-Kustannus. Keuruu.

Pohjola, A. 2009. Nuorisotyön ja sosiaalityön rajapinnoilla. Teoksessa. Raitakari, S. & Virokannas, E. (toim.). Nuorisotyön ja sosiaalityön jaetut kentät. Puheenvuoroja asiantuntijuudesta, käytännöistä ja kohtaamisista., s. 21-40. Nuorisotutkimusseura ry. Jyväskylä.

Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Rinta, T., Lipponen, H., Lind, P. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoituksia lapsille ja nuorille. SLA ry.

Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Chydenius-instituutti. Kokkola.

Sarlin, E-L. 1998. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Teoksessa. Sarlin, E-L., Sarlin, H., Lintunen, T., Liukkonen, J. & Pönkkö, A. (toim.). Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa, s. 28-34. Oulun yliopisto. Oulu.

Strand, E-M., Kuusisalo, L. & Keränen, H. 2008. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Oulu.

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Terveellinen ruokavalio.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/terveys/terveellinen_ruokavalio. Luettu 1.7.2013.

Terveyskirjasto.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_loki=N&p_artikkeli=onn0004
7. Luettu 2.7.2013

Vasankari-Väyrynen, L. 2004. Tukihenkilöopas. Sylva Ry. Helsinki.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Ravitsemussuositus. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Vuori, Ilkka. 2003. Lisää liikuntaa! Edita. Helsinki

KYSELYLOMAKE

Kyselylomake on tarkoitettu ainoastaan Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijan opinnäytetyöhön. Vastajat säilyvät anonyymeina.

Vastaa kysymyksiin mahdollisimman monisanaisesti. Voit jatkaa vastauksia paperin toiselle puolelle.

Jos on kysyttävää, voit laittaa viestiä: hlehtosa@ulapland.fi, 044 508 3955

1. Minkä syiden takia sinä lähdit mukaan tukijoukko ryhmään?

(Voit kertoa omasta taustastasi, mistä kuultu ryhmästä, mikä herätti mielenkiintosi lähteä ryhmään, mitä odotit ryhmältä?)

2. Miksi haluat olla ryhmässä?

3. Miksi muiden kanssasi samassa tilanteessa olevien nuorten kannattaisi mielestäsi osallistua ryhmään?

4. Mikä olisi mielestäsi tehokas keino saada muita nuoria osallistumaan ryhmään?

5. Miten mielestäsi tavoitettaisiin parhaiten muut nuoret, joita ryhmään halutaan?

6. Minkälaisen ”myyntipuheen” pitäisit nuorelle, joka on kiinnostunut ryhmästä ja joka olisi halukas tulemaan ryhmään?

Kiitos vastauksistasi ☺